

ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง



นายวิรุฑธ แสนพงศ์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2558

The Experience on Adaptation of Elderly Prisoners in  
Bang Kwang Central Prison

Mr. Weerayuth Sanpong



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Education Studies

Sukhothai Thammathirath Open University

2015

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ	ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง
ชื่อและนามสกุล	นายวีรยุทธ แสนพงศ์
แขนงวิชา	การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2559

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ

จิระสุข สุขสวัสดิ์

(อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์)

ประธานกรรมการ

น.ร. / น.ร.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา)

กรรมการ

ท. วิวัฒน์

(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ** ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง  
**ผู้ศึกษา** นายวีรยุทธ แสนพงศ์ **รหัสนักศึกษา** 2572800668

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ **ปีการศึกษา** 2558

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

การวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือผู้ต้องขังสูงอายุ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ผู้ต้องขังที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางไม่ต่ำกว่า 10 ปี มีการปรับตัวได้ดี สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ดี และยินดีเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและบันทึกภาคสนาม ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลทำการวิเคราะห์บริบท และเนื้อหาโดยถอดรหัสข้อความและจัดกลุ่มข้อมูลตามลักษณะที่มีความหมายคล้ายคลึงกันให้เป็นหมวดหมู่ จากนั้นจัดเป็นประเด็นย่อยและสรุปเป็นประเด็นหลัก

ผลการศึกษา พบว่า ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง ครั้งนี้สามารถวิเคราะห์ผลออกมาได้ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) มูลเหตุแห่งทุกข์ ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง คือ กระบวนการพิจารณาคดีและโลกใบใหม่ที่แปรเปลี่ยนไป (2) ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง คือ ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ (3) กระบวนการปรับตัว ประกอบด้วย 3 ประเด็นรอง คือ การปรับมุมมองความคิด การจัดการกับสถานะที่ทำให้ใจขุนมัว และความรู้สึกด้านบวก และ (4) การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง ประกอบด้วย 3 ประเด็นรอง คือ การยืนหยัดเพื่อสู้กับปัญหา การก่อเกิดมิตรภาพในเรือนจำ และการวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษ

**คำสำคัญ** : การปรับตัว ผู้ต้องขังสูงอายุ เรือนจำกลางบางขวาง

**Independent Study title:** The Experience on Adaptation of Elderly Prisoners in  
Bang Kwang Central Prison

**Author:** Mr. Weerayuth Sanpong; **ID:** 2572800668;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Independent Study advisor:** Dr. Jirasuk Suksawat; **Academic year:** 2015

### Abstract

The purpose of this research was to study the experience on adaptation of elderly prisoners in Bang Kwang Central Prison.

This study was a qualitative research based on the phenomenological concept. The key informants comprised seven elderly prisoners in Bang Kwang Central Prison who were selected based on the following criteria: they must be at least 60 years old, they must have been imprisoned in Bang Kwang Central Prison for at least 10 years, they must be able to use Thai language for communication at the good level, and they must be willing to participate in this research study. The employed research instrument was a form containing question guidelines for in-depth interview, a participatory observation form, and a fieldwork note taking form. Data were analyzed with context and content analyses using the coding process, and grouping the statements with similar meanings, then arranging them into sub-issues, and after that grouping them into main issues for conclusion.

The research findings revealed that the experience on adaptation of elderly prisoners in Bang Kwang Central Prison comprised four main issues as follows: (1) the causes of suffering, which included the two following sub-issues: the judiciary process, and the changed new world; (2) the suffering that occurred before adaptation, which included the two following sub-issues: the physical suffering, and the mental suffering; (3) the adaptation process, which included the three following sub-issues: the adaptation of the thinking perspective, the dealing with conditions causing frustration, and the positive feeling; and (4) the start of the life with strength, which included the three following sub-issues: standing firm for fighting the problems, creating friendship in the prison, and planning for life after being released from the prison.

**Keywords:** Adaptation, Elderly prisoner, Bangkhwang Central Prison

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระเล่มนี้สำเร็จได้ ด้วยพระบารมีและพระเมตตาอันล้นพ้นของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงโปรดให้กรมราชทัณฑ์ร่วมกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชเปิดสอนหลักสูตรระดับปริญญาโทให้กับผู้ต้องราชทัณฑ์ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณหาที่เปรียบมิได้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทั้ง 6 ท่านได้กรุณา อบรม สั่งสอนให้เกิดความเข้าใจในศาสตร์ทางด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้วิจัยตลอดมาได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พันตำรวจโทหญิง สุขอรุณ วงศ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา และอาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ โดยเฉพาะอาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระผู้ซึ่งเสียสละทั้งกายและใจ ทุ่มเทโดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยเข้ามาสอน ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ กระตุ้นเอาใจใส่ ตรวจสอบ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ มีพลังในการต่อสู้เอาชนะความยากลำบากและอุปสรรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการทำวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาและขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ขอบพระคุณ ผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง เจ้าหน้าที่งานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะ นายอนุวัฒน์ โชคเฉลิมวงศ์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจเรือนจำกลางบางขวางที่คอยให้ความอนุเคราะห์ในด้านการค้นคว้าข้อมูล ติดต่อสื่อสาร ประสานงานกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ขอบพระคุณ ผู้ต้องขังสูงอายุก่อนท่านที่เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการศึกษาวิจัย ตลอดจนความเมตตาที่ได้รับจากผู้ต้องขังสูงอายุก่อนท่านในการสละเวลาอันมีค่าเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์ชีวิตของแต่ละท่านด้วยความเต็มใจได้ข้อมูลที่เป็นเรื่องราวของชีวิตที่สำคัญอย่างไม่ปิดบังทำให้ได้รับข้อมูลที่มิคุณค่าเป็นพี่น้องตัวหลักที่สำคัญที่ทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วง

ขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รุ่นที่ 1 เรือนจำกลางบางขวาง ที่ช่วยแนะนำขยายมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย และร่วมทุกข์ร่วมสุข ฟินฝ่าอุปสรรคก้าวเดินและเติบโตไปด้วยกัน

เหนือสิ่งอื่นใด ผู้วิจัยขอน้อมระลึกถึงพระคุณความรักจากพ่อแม่ น้องทั้งสองคน ผู้ซึ่งคอยดูแล สนับสนุนและเป็นกำลังใจ ตลอดจนก่อกูลให้งานวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี และเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังทุกก้าวในชีวิตของการเติบโตในชีวิตของผู้วิจัย

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีของการศึกษาค้นคว้าอิสระเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา แต่พระคุณพ่อ พระคุณแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือสนับสนุนและเป็นกำลังใจในการศึกษาตลอดมาและขออุทิศบุญกุศลนั้นให้แก่ดวงวิญญาณของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ซึ่งได้ล่วงลับหลังจากการสัมภาษณ์และกำลังทำวิจัยขอดวงวิญญาณของท่านสู่สัมปรายภพ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
คำถามการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว .....	8
แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวและกระบวนการปรับตัว .....	11
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ .....	27
แนวคิดเกี่ยวกับระบบสังคมเรือนจำ .....	37
การวิจัยเชิงคุณภาพ .....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	50
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย .....	51
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	52
วิธีการเก็บข้อมูล .....	57
การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล .....	58
หลักจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล .....	59
การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย .....	60

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	63
ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล (ก่อนต้องโทษ) .....	64
ส่วนที่ 2 ประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหาบัณฑิตหลังกำแพง .....	80
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	121
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	121
ผู้ให้ข้อมูลหลัก .....	121
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	122
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	123
สรุปการวิจัย .....	124
อภิปรายผล .....	139
ข้อจำกัดในการวิจัย .....	153
ข้อเสนอแนะ .....	155
บรรณานุกรม .....	158
ภาคผนวก .....	164
ก ขอความอนุเคราะห์ลงนามในหนังสือขอเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย .....	165
ข ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสังเกตภาคสนาม .....	170
ค ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลหลัก ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล ตารางกิจวัตรประจำวันผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง .....	175
ประวัติผู้ศึกษา .....	197



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ระยะเวลาที่ใช้และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย .....	56
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล .....	65



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 3.1 การแสดงวิธีดำเนินการวิจัย .....	62
ภาพที่ 4.1 ประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหบัณฑิตหลังกำแพง .....	81
ภาพที่ 4.2 ประเด็นหลักที่ 1 ความมีดบนเส้นทางเดิน .....	82
ภาพที่ 4.3 ประเด็นหลักที่ 2 ดันดันสู่การศึกษา .....	94
ภาพที่ 4.4 ประเด็นหลักที่ 3 ก้าวเดินด้วยความมุ่งมั่น .....	102
ภาพที่ 4.5 ประเด็นหลักที่ 4 ก้าวสู่ความสำเร็จเพื่อทางเดินสู่อิสรภาพ .....	110
ภาพที่ 5.1 ผลการวิจัยประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุ ในเรือนจำกลางบางขวาง .....	125



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์โครงสร้างประชากร มีแนวโน้มของโครงสร้างภาพรวมของโลกเพิ่มสูงขึ้น โดยประชากรโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากจำนวน 6,070.6 ล้านคนในปี 2543 เพิ่มขึ้นเป็น 7,851.4 ล้านคนในปี พ.ศ. 2568 ขณะเดียวกันประเทศไทยมีแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นมากเช่นเดียวกัน โดยจำนวนประชากรทั้งหมด 62.2 ล้านคนในปี พ.ศ. 2543 จะเพิ่มจำนวนเป็น 72.3 ล้านคนในปี พ.ศ. 2568 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2547) ในปัจจุบันจะสังเกตได้ว่าผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้นและผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่เพิ่มปริมาณมากขึ้นอย่างรวดเร็ว สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้พยากรณ์โครงสร้างประชากรว่า “ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากถึง 1 ใน 4 ของจำนวนประชากรทั้งหมดและเป็นสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์แบบภายในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2551-2571 โดยมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.1 เป็นร้อยละ 23.5 หรือ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ ” (วิทยา บุรณศิริ, 2555) จากข้อมูลรายงานของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม พบว่าประชากรวัยผู้สูงอายุไทยมีจำนวน 9,517,000 คน จากจำนวนประชากรของประเทศกว่า 64 ล้านคนและคาดว่าจะเพิ่มเป็น 10.78 ล้านคนในปี พ.ศ.2563 (สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

เรือนจำกลางบางขวางเป็นเรือนจำความมั่นคงสูงมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการควบคุมดูแลผู้ต้องขังที่มีอัตราโทษสูงตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป จนถึงตลอดชีวิตและประหารชีวิต โดยรับผู้ต้องขังจากเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ มีกระบวนการในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังที่ต่อเนื่อง นับจากวันที่รับตัวเข้าไว้ในเรือนจำจนผู้ต้องขังได้รับการปล่อยตัวพ้นโทษ ดังนั้นการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังจึงครอบคลุมทั้งในด้านการควบคุมดูแลผู้ต้องขังให้อยู่ในระเบียบวินัยไม่ให้หลบหนีและการจัดสวัสดิการให้การสงเคราะห์ต่างๆ แก่ผู้ต้องขังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ปัจจุบันผู้ต้องขังที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำทั่วประเทศจำนวน 276,406 คน (กรมราชทัณฑ์, 2558) และคาดว่าจะจำนวนผู้ต้องขังจะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต เนื่องจากปัญหาทางด้านสังคม เศรษฐกิจที่ส่งผลต่อการก่อเหตุอาชญากรรมที่มีอัตราสูงชันทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากในการป้องกันและปราบปรามผู้กระทำความผิดและเรือนจำเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ดูแลผู้ต้องขัง เมื่อมีผู้ต้องขังเพิ่มมากขึ้นการวางมาตรการควบคุมป้องกันและกฏระเบียบของเรือนจำเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดูแลผู้ต้องขังเพื่อไม่ให้ฝ่าฝืน

กฎระเบียบของเรือนจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ต้องขังที่ถูกควบคุมอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางส่วนใหญ่ มีความแตกต่างทั้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนาและลักษณะทางคดี พื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังกล่าวส่งผลให้ ความคิด ความรู้สึกของบุคคล ที่มีต่อสถานที่ และเพื่อนร่วมชีวิตย่อมแตกต่างกันไปด้วย โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับภาวะการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่มีความกดดัน

เมื่อชีวิตต้องเข้าสู่เรือนจำหลายคนต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจกับสภาพของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเฉพาะผู้ต้องขังสูงอายุที่ถูกต้องขังเป็นเวลานานๆ ต้องละทิ้งสถานภาพต่างๆที่มีอยู่กับครอบครัวและสังคมภายนอกซึ่งเป็นการกำหนดคุณค่าของความเป็นมนุษย์ผ่านบทบาทหน้าที่ทางสังคม การมีคุณค่าที่ถูกประเมินจากความสามารถในการเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ใช้ความรู้ความสามารถที่สังคมให้การยอมรับในฐานะบทบาทหน้าที่ที่ตนได้กระทำ และความเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมต่างๆที่เห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงการมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและการได้รับการยอมรับของบุคคลคนรอบข้าง แต่เมื่อถึงวันหนึ่งที่ชีวิตต้องหักเหเข้าสู่เรือนจำด้วยตราประทับของผู้กระทำ ความผิด ความรู้สึกที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ยอมรับต่อการกระทำที่ผิดพลาดในชีวิตแม้จะเป็นครั้งแรกหรือครั้งเดียวในชีวิตก็ตาม ส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นรู้สึกด้อยคุณค่างลง เพราะคุณค่าในตนเองที่เคยสะสมไว้ก่อนหน้าที่จะเข้าสู่เรือนจำได้ถูกลบเลือนไปจนหมดสิ้น หากความผิดพลาดนั้นได้ถูกตัดสิน อาทิ การพิพากษาต้องโทษประหารชีวิต จำคุกตลอดชีวิต หรือถูกจองจำเป็นเวลานานอย่างน้อย 10-15 ปี หรือมากกว่านั้น

การดำเนินชีวิตภายใต้กฎระเบียบข้อบังคับสภาพสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลาที่ถูกคุมขังประสบการณ์ที่มีต่อการไร้อิสรภาพ การถูกจำกัดในด้านสิทธิต่างๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติ อารมณ์ และความรู้สึก ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกไร้คุณค่าในขณะเดียวกันกฎระเบียบที่เข้มงวดของเรือนจำเป็นแรงเสริมทางลบต่อการสร้างความรู้สึกด้อยคุณค่ามากยิ่งขึ้น เช่น การต้องทำตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้อย่างเข้มงวด ความไม่เป็นส่วนตัวในพื้นที่อันจำกัด การถูกกักขังให้อยู่ในบริเวณที่จำกัดและไม่สามารถเดินทางไปแห่งใดได้ตามใจปรารถนา การถูกกำหนดให้ทำหน้าที่ซึ่งที่ไม่ต้องการ รวมไปถึงบางครั้งก็ต้องยอมจำนนต่อเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันเองเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตที่ต้องพลิกผันเข้าสู่เรือนจำทำให้รู้สึกกว่าชีวิตของตนนั้นได้หมดสิ้นลงแล้วทั้งปัจจุบันและอนาคต เพราะสถานที่แห่งการจองจำถูกสะท้อนออกสู่สังคมว่าเป็นพื้นที่แห่งความมืดดำไร้ความหวังและไร้อนาคต การเรียนรู้เรื่องราวการใช้ชีวิตในเรือนจำเพื่อการปรับตัวให้สอดคล้องกับบริบทของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจถึงความแตกต่างของมนุษย์ ขณะเดียวกันก็ควรตระหนักถึงความคล้ายคลึงกัน การที่จะต้องพึ่งพาอาศัยกัน การเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นที่อยู่บนฐานความคิดฐานชีวิตที่มาจากต่างทางสังคมต่างวัฒนธรรมกัน เมื่อเข้าใจผู้อื่นแล้วจะเข้าใจว่าเหตุใดตนจึงมีความแตกต่างจากผู้อื่นจนกระทั่งสามารถเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นได้

การที่ผู้ต้องขังจะต้องมาอยู่ร่วมกันในสังคมเรือนจำ ทำงานร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันหรือมีกิจกรรมประจำวันร่วมกัน การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันนั้นช่วยให้ผู้ต้องขังเรียนรู้ที่จะปรับตัว ปรับความคิด และเรียนรู้ที่จะสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน เกิด การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต แบ่งปันความรู้ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่แตกต่างกันได้ แน่นนอนว่าการอยู่ร่วมกันย่อมมีปัญหา มีการขัดแย้งเกิดขึ้น แต่การปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันจะนำไปสู่ หนทางในการลดข้อขัดแย้ง หลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาได้อย่างดีเยี่ยมและเมื่อเกิดปัญหาก็รู้จักที่จะหา หนทางแห่งการแก้ปัญหาอย่างสันติ การแก้ปัญหาด้วยการพูดคุยกันเพื่อหาทางออกโดยมีความ พยายามที่หลอมรวมหรือยอมรับในความแตกต่างเพื่อนำไปสู่การสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และเกิดการสร้างจิตสำนึกใหม่ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทั้งนี้ผู้ต้องขังจำนวนไม่น้อยพบว่า ตนเองไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างคุ้มค่าเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุเพียงเพราะขาดทัศนคติในการดำเนินชีวิต เพราะมักคิดว่าคนในวัยนี้มีแต่ “อดีต” ไม่มี “อนาคต” จึงละเลยการกำหนดเป้าหมายชีวิตในวัยนี้ ปลายชีวิตไว้ตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่ม การเดินทางของชีวิตจากวัยเด็ก สู่วัยรุ่น ย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ก้าวเข้า วยกลางคนจวบจนวัยสูงอายุ ทุกช่วงวัยล้วนมุ่งหวังความสุขและความสำเร็จ แต่น่าเสียดายที่มีคนกลุ่ม หนึ่งพบกับความผิดหวังในชีวิตนั้นคือผู้ต้องขัง ยิ่งในวัยผู้ต้องขังวัยสูงอายุกำลังเข้าสู่วัยชราและมีการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายค่อนข้างมาก ดังงานวิจัยของ ชลธิชา จันทศิริ (2549) ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ (2548) ศิรารงค์ ทับสายทอง (2550) สรินดา น้อยสุข (2545) ที่พบว่าผู้สูงอายุมี การเปลี่ยนแปลงทาง สรีระภายนอกที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัด ได้แก่ รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีผมเป็นสีเทาหรือหลุดร่วง จนมองเห็นหนังศีรษะ ร่างกายโค้งงอ หลังโก่งงอ ทำให้เดินหลังค่อมผิวหนังขาดความชุ่มชื้น ผิวแห้ง แดงหลุดง่าย ผิวหนังเหี่ยวย่นเป็นต้น ผู้ต้องขังสูงอายุจึงนับเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับทางเลือกอันสำคัญที่ เป็นตัวบ่งชี้เจตคติที่มีต่อตนเองโดยต้องตัดสินใจเลือกที่จะภาคภูมิใจในตนเองหรือท้อแท้สิ้นหวัง เลือก ที่จะยอมรับตนเองหรือปฏิเสธตนเองหรือเลือกที่จะปรับตัวให้มีความสุขกับปัจจุบันหรือจมอยู่กับความ ทุกข์ในอดีต

ในปัจจุบันมีผู้ต้องขังสูงอายุจำนวนมากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมและ สังคมภายหลังเข้ามาสู่เรือนจำ โดยเกิดจากปัญหาที่เชื่อมโยงจากภายนอกทั้งเรื่องของครอบครัว กล่าวคือ ลูกหลาน ญาติมิตร หรือสัมพันธ์ภาพภายในชุมชนที่ตนเคยดำรงอยู่และปัญหาจากภายใน เรือนจำ อาจนำไปสู่ปัญหาวิกฤติส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสภาพแวดล้อมในเรือนจำ มักเกิดขึ้นเมื่อผู้ต้องขังจำเป็นต้องรวมตัวอยู่ในสถานที่เดียวกัน ต้องทำ ความเข้าใจและปฏิบัติตามในกฎเกณฑ์ระเบียบข้อบังคับต่างๆ ที่มีลักษณะเฉพาะตัว เกิดการสื่อ ความหมายเฉพาะของกลุ่มบุคคล เกิดค่านิยมร่วมกัน เกิดความเข้าใจร่วมกันเฉพาะกลุ่มบุคคล รวมไปถึง ถึงเกิดแบบแผนพฤติกรรมเฉพาะของกลุ่ม ดังนั้นเมื่อผู้ต้องขังสูงอายุต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงจำเป็นจะต้องมีการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการของตนเองต่อ สภาพ

สังคมและสิ่งแวดล้อมในเรือนจำซึ่งถือได้ว่าเป็นสังคมใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่และมีความแตกต่างไปจากสภาพแวดล้อมเดิมอย่างสิ้นเชิง ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุแต่ละคนจะต้องปรับตัวเอง เพื่อความอยู่รอด ลดความตึงเครียด ความวิตกกังวลและเพื่อปรับสภาพจิตใจให้เป็นปกติและสอดคล้องกับสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ หากผู้ต้องขังสูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาหลายประการ อาทิ ปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น เกิดความเครียดเกิดความกดดัน โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของผู้ต้องขังในเรือนจำพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัยในเรือนจำที่เกี่ยวกับการปรับตัวของกลุ่มผู้ต้องขังที่หลากหลายอาทิ การศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังวันหนึ่งในเรือนจำกลางบางขวาง (พรรณเลขา พลอยสระศรี, 2546) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของเรือนจำ : ศึกษาเฉพาะกรณีของทัณฑสถานหญิงกลาง (นิภา นิมนวล, 2548) บริบทเรือนจำและการยอมรับโทษประหารชีวิต: ศึกษาเฉพาะกรณีกระบวนการปรับตัวของผู้ต้องโทษประหารชีวิต (เพ็ญพรรณษา ปากสิทธิ์, 2553) การปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพเรือนจำ :ศึกษาเฉพาะกรณีเรือนจำกลางบางขวาง (จารุวรรณ คงยศ, 2551) เป็นต้น ทั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยในเชิงปริมาณ และการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงมิติใดมิติหนึ่งเพียงมิติเดียวซึ่งการศึกษาวิจัยในอดีตยังมีอาจให้คำตอบที่ครอบคลุมมิติทางด้านจิตใจของผู้ต้องขังที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ซึ่งเป็นการแสวงหาความจริงในสภาพที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ (Naturalistic Inquiry) ด้วยการมองภาพรวมทุกมิติเพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ที่สนใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัวมุ่งเน้นการทำ ความเข้าใจในด้าน ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ โลกทัศน์ และมุมมองที่มีต่อตนเองตลอดจนต่อสังคม และสภาพแวดล้อมในเรือนจำและสิ่งที่เขาต้องเผชิญเพื่อการดำเนินชีวิตในเรือนจำ โดยผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา “ ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง ” เพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจแบบแผนพฤติกรรมของผู้ต้องขังสูงอายุอันจะเป็นการสะท้อนให้เห็นวัฒนธรรม ค่านิยมและทัศนคติของผู้ต้องขังสูงอายุที่เข้ามาอยู่รวมกันเรือนจำกลางบางขวาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในเรือนจำกลางบางขวาง การเตรียมพร้อมอย่างรอบคอบและรัดกุมโดยการวางแผนการดำเนินชีวิตในเรือนจำให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และสังคมที่มีความเฉพาะตัวภายในเรือนจำจะช่วยให้สามารถปรับตัวหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและเกิดความคุ้มค่าของชีวิตอย่างแท้จริง ทั้งนี้จากผลการศึกษานำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติงาน ด้านการแนะแนวและการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาในเรือนจำ รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคเพื่อเป็น ประโยชน์ต่อการพัฒนาการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังสูงอายุ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและแก้ไขพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังสูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

## 3. คำถามการวิจัย

ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางเป็นอย่างไร

## 4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้ต้องขังสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ไม่จำกัดทางด้านคติ เชื้อชาติ และศาสนา ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี และสมัครใจเข้ารับการสัมภาษณ์ จำนวน 7 คน โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประกอบกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation)

## 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

**5.1 ผู้ต้องขังสูงอายุ** หมายถึง ผู้ต้องขังที่มีช่วงอายุ 60 ปี ขึ้นไป กระทำความผิดและถูกศาลพิพากษาลงโทษให้จำคุกตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดทางด้านคติ เชื้อชาติและศาสนา และถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางอย่างน้อย 10 ปี

**5.2 ประสบการณ์การปรับตัว** หมายถึง กระบวนการที่ผู้ต้องขังสูงอายุใช้ลดปัญหาความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับตน อันเนื่องมาจากการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อมใหม่ในเรือนจำ ด้วยการแสวงหาวิธีการตอบสนองที่เหมาะสมต่อกายและจิตใจเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมในเรือนจำได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพในบริบทของเรือนจำ

**5.3 เรือนจำกลางบางขวาง** หมายถึง เรือนจำที่มีความมั่นคงสูงสุด ที่ใช้ควบคุมผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปจนถึงโทษประหารชีวิต

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในมุมมองการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของการให้ความหมายและกระบวนการปรับตัวด้านจิตใจของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำ

6.2 เพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยมาส่งเสริมและพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ด้านการแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในบริบทของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำต่อไป





## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้มุ่งศึกษาการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้นการนำเสนอเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเป็นประโยชน์ในการวางหลักคิดและเพื่อเปรียบเทียบข้อมูลที่ค้นพบกับข้อมูลองค์ความรู้ และแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างกว้างขวางและลุ่มลึก โดยจะนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวและกระบวนการปรับตัว
  - 2.1 ความหมายของการปรับตัว
  - 2.2 กระบวนการในการปรับตัว
  - 2.3 ความสำคัญของการปรับตัว
  - 2.4 ลักษณะของการปรับตัวที่ดี
  - 2.5 หลักพึงยึดในการปรับตัวให้ได้ผลดี
  - 2.6 กลวิธีในการปรับตัวของคนเรา
  - 2.7 ผลของการปรับตัว
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
  - 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
  - 3.2 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
  - 3.3 ปัญหาที่พบในวัยผู้สูงอายุ
  - 3.4 การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ
4. แนวคิดเกี่ยวกับระบบสังคมเรือนจำ
  - 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง
  - 4.2 ระบบสังคมของเรือนจำ
  - 4.3 วัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขัง
5. การวิจัยเชิงคุณภาพ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

## 1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานอย่างเดียวกัน ความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานเกิดจากแรงผลักดันสองอย่างที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ แรงผลักดันภายนอกและแรงผลักดันภายใน ดังจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานอันเกิดจากแรงผลักดันทั้งสิ้น เช่น การพยายามปรับตัวให้เป็นไปตามสภาพแวดล้อมและความต้องการของสังคมรวมทั้งความต้องการที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองด้วย อย่างไรก็ตามในการตอบสนองความต้องการที่เกิดจากแรงผลักดันดังกล่าวนี้มนุษย์ต้องเผชิญกับภาวะเคร่งเครียดต่างๆ เช่นความหิวกลัวอันตราย ความรู้สึกคับข้องใจและความวิตกกังวลหลายประการ อันเป็นผลมาจากความล้มเหลวหรือความรู้สึกขัดแย้งที่เกิดขึ้นในใจ ในภาวะเคร่งเครียดดังกล่าวนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องหาทางออก หรือหาวิธีแก้ปัญหาเพื่อขจัดหรือผ่อนคลายอารมณ์เคร่งเครียดลง การหาทางออกหรือวิธีแก้ปัญหาต่างๆรวมเรียกว่า กระบวนการปรับตัวการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ลึกซึ้งและสลับซับซ้อน อันเป็นผลสืบเนื่องจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากมายหลายอย่าง เปรียบดังคนป่วยที่ต้องการแพทย์เฉพาะทางรักษาอาการไข้ให้ถูกกับโรค ถ้าเลือกผู้รักษาได้ตรงกับโรคก็หายไวด้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าไม่ตรงกับโรคก็ยังคงเป็นคนป่วยต่อไป และอาการจะสาหัสมากขึ้น ย่อมเป็นธรรมดาที่บางคนก็ประสบความสำเร็จในการปรับตัวได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในขณะเดียวกันบางคนก็ประสบความยุ่งยากและความล้มเหลวในการปรับตัว (นิภา นิชยานัน อ่างใน พรพรรณเลขะ พลอยสระศรี, 2546)

ดังนั้น กระบวนการปรับตัวเป็นกระบวนการที่สำคัญที่สุดที่บุคคลจะต้องเรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องจากว่าถ้ามนุษย์ไม่สามารถปรับตัวองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ย่อมก่อให้เกิดความกังวล ความขัดแย้ง จนสามารถทำให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรม อาทิเช่น ความก้าวร้าว การทำลาย สิ่งของการเก็บกด การขัดขืน เป็นต้น อันเนื่องมาจากความบกพร่องในการปรับตัว

**ทฤษฎีการปรับตัว ชาร์ล ดาร์วิน (Charles Darwin อ่างถึงใน พรพรรณเลขะ พลอยสระศรี, 2546, น. 9)** ได้กล่าวไว้ในทฤษฎีวิวัฒนาการของเขาว่า สิ่งมีชีวิตต้องอาศัยการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา จึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คนเราจึงต้องปรับตัวอยู่เสมอมิฉะนั้นจะไม่สามารถดำรงชีพอยู่ได้ ต้องสูญพันธุ์ได้เยี่ยงไดโนเสาร์เป็นแน่ การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมทุกวันนี้ มนุษย์เราจำเป็นต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและสังคมอยู่ตลอดเวลา ชีวิตของทุกคนย่อมเต็มไปด้วยความต้องการ ซึ่งจำเป็นจะต้องได้รับการบำบัดอยู่เสมอ ความต้องการที่สำคัญ เช่น ความต้องการทางกาย ได้แก่ เสื้อผ้า อาหาร สิ่งจำเป็นแก่การครองชีพ ฯลฯ ความต้องการทางใจ ได้แก่ ความรักความปลอดภัย ความสำเร็จในชีวิต ฯลฯ ความต้องการทางสังคม ได้แก่ การยกย่อง เป็นที่

ยอมรับ ฯลฯ การหาทางตอบสนองความต้องการนั้น บางครั้งมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้อสนองความต้องการของตนได้เมื่อเผชิญกับปัญหาอาจเกิดความกดดันทางอารมณ์ (Stress) เกิดความคับข้องใจ (Frustration) ทำให้เกิดความวิตกกังวล (Anxiety) มีความทุกข์จึงเป็นเหตุให้บุคคลต้องหาวิธีการต่างๆที่ความไม่สบายใจให้หมดไปด้วยการปรับตัว (Adjustment)

**ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1976 p. 22 อ้างถึงใน จารุวรรณ คงยศ, 2551, น. 67)** แนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของรอยคือ ทุกสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อนเข้า (Input) ที่ส่งไปที่ระบบการปรับตัว ซึ่งรอยได้จัดแบ่งสิ่งแวดล้อมซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลปรับตัวออกเป็น 3 ชนิด (อ้างถึงใน จารุวรรณ คงยศ, 2551, น. 67)

1. สิ่งเร้าตรงหรือสิ่งเร้าเฉพาะ (Focal Stimuli) คือสิ่งเร้าที่บุคคลเผชิญอยู่โดยตรงและมีความสำคัญมาก เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัว เช่น ความเจ็บปวดที่กำลังเป็นอยู่ เป็นต้น
2. สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง (Contextual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะหรือสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง รายได้ของครอบครัว เป็นต้น
3. สิ่งเร้าแฝง หรือสิ่งเร้าเจือปน (Residual Stimuli) หมายถึงลักษณะของตัวบุคคล เช่น ความเชื่อ ทศนคติ ประสบการณ์เดิม และการดำเนินชีวิต เป็นต้น เมื่อมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าดังกล่าว บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม กลไกในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

3.1 กลไกการควบคุม (The Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกันกับประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้การตอบสนอง เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุล

3.2 กลไกการรับรู้ (The Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวต่อภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากการเข้าสังคม ประสบการณ์และการศึกษา การปรับตัวในส่วนนี้เป็นการทำงานทางสมองระดับที่เกี่ยวกับการรับรู้ การจดจำ การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการแสดงอารมณ์ เช่น บุคคลมีการเรียนรู้ว่าเมื่อโกรธควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรจึงจะเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นต้น

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วน จะเกิดควบคู่กันเสมอ โดยมีการรับรู้เป็นสื่อกลางและทำให้บุคคลมีการแสดงออกในพฤติกรรม 4 ด้าน คือ (อ้างถึงใน จารุวรรณ คงยศ, 2551, น. 68)

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological Needs) มีพื้นฐานจากความต้องการความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiological integrity) ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่อง การออกกำลังกายและการพักผ่อน ภาวะโภชนาการ การขับถ่ายน้ำและเกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียนโลหิต การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ( Self Concept ) เป็นพฤติกรรมปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันมีผลมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ ความสำนึกที่บุคคลมีอยู่ หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงมีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าแห่งตน การปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่างๆจะเป็นไปได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ น้อยเนื้อต่ำใจและรู้สึกต่ำกว่าตนเองไร้ค่า

3. พฤติกรรมการปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ (Role Function) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการและคงไว้ซึ่งความต้องการทางสังคมหรือการยอมรับของบุคคลอื่นในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ หากสำเร็จหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวทางการพึ่งพากัน (Interdependence) เป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social integrity) เนื่องจากคนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันและความเหมาะสมระหว่างการพึ่งตนเอง การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพามีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม

**ทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน (Erikson อ้างใน จารุวรรณ คงยศ, 2551, น. 69) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน (Erikson) ว่าสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัว คือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องแวดล้อมในช่วงนั้นๆ ครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคลเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้นอยู่ในขั้นก่อนจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในขั้นต่อไปด้วย นอกจากนี้ทฤษฎีของอีริกสัน ยังกล่าวว่าเด็กต้องปรับตัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคม ประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวและพื้นฐานทางจิตใจแต่เดิมของเด็ก ซึ่งจะส่งผลร่วมกันความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงอายุ**

การปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์อยู่ท่ามกลางของ ประสบการณ์ต่างๆรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้ และมีการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีการปะทะสัมพันธ์นั้นจะก่อให้เกิดเป็นตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ เช่น ลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่างๆของตนเกี่ยวกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทศนคติ และ ค่านิยมต่างๆของตัวเรา ประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของ บุคคลให้แตกต่างกันโดยแต่ละคนเข้าใจและยอมรับรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด บุคคลที่ปรับตัวได้ คือบุคคลที่เป็นตัวเองเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่างๆตาม ความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนได้อย่าง ไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือนและจะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ ทັນนั้นจะมีความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจสูญเสียความเป็นตัวของตนเองและความคิดเห็น เกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางลบ

จากทฤษฎีข้างต้น ผู้วิจัยได้แนวคิดที่จะศึกษากระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุใน เรือนจำกลางบางขวาง ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่เปรียบเทียบสิ่งแวดล้อมเป็นเสมือนสิ่งเร้าที่ กระตุ้นให้บุคคลปรับตัว สิ่งเร้าได้แก่ ความเจ็บป่วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา การสนับสนุนทาง สังคมจากบุคคลรอบข้าง รายได้ของครอบครัว ความเชื่อและทัศนคติ เป็นต้นและทฤษฎีการปรับตัว ของอิริคสัน ซึ่งได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีของบุคคลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อบุคคล ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตนเอง

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวและกระบวนการปรับตัว

การปรับตัวเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากสังคมมนุษย์นั้น อยู่ภายใต้สภาวะสังคมที่ซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งด้านโครงสร้าง รูปแบบ องค์ประกอบทั้งทางสังคมและวัฒนธรรม มนุษย์จำเป็นต้องหาทางออกหรือหาวิธีแก้ สาเหตุของการ ปรับตัวทางสังคมมาจากมนุษย์เพราะทุกคนมีความปรารถนาที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม ความปรารถนาดังกล่าวนี้นำให้มนุษย์ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ภายในตนเองและสังคมโดยให้ความหมายเรื่องการปรับตัวดังต่อไปนี้

Logan (1999 อ้างถึงใน เพ็ญพรธชา ปกาสิทธิ์, 2553, น. 35) ได้กล่าวถึงการปรับตัว ทางสังคม หมายถึงความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อมและสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสมกับมนุษย์ การปรับตัวดำเนินมาตลอดชีวิตของมนุษย์นับแต่ปฏิสนธิจนถึงวันสิ้นสุดชีวิต ความสามารถในการ

ปรับตัวทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ยังมีความเจริญเท่าไรการปรับตัวก็ยังมีมากเท่า นั้นในการปรับตัวของมนุษย์นั้นรวมถึงกลไกทางสังคมซึ่งเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่มที่จะปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือนิสัยวิถีการดำเนินชีวิตหรือทั้งสามอย่างเพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่และได้รับการตอบสนองตามที่แต่ละบุคคลต้องการ

P. J. Hettema (1989 อ้างถึงใน เพ็ญพรษา ปกาสิทธิ์, 2553, น. 35) กล่าวว่ามนุษย์มีความสามารถและลักษณะแตกต่างกันออกไปโดยมีความสามารถในการสร้างพฤติกรรมต่างๆภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสมประมวลและจัดแบ่งประเภทของสถานการณ์นั้นๆและแสดงความคาดหวังของตนออกมาจากการกำหนดระเบียบและแบบแผนในการกำหนดพฤติกรรม ดังนั้น แสดงให้เห็นว่ามนุษย์มีความสามารถเฉพาะในการปรับตัวมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวมาก ความต้องการอยู่รอดในทางสังคมมนุษย์จึงปรับวิธีการเพื่อให้บรรลุความต้องการลักษณะที่แตกต่างกัน การปรับตัวทางสังคมที่ดีจึงขึ้นอยู่กับบุคลากรสามารถแสดงพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับการปะทะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆโดยสามารถเข้าใจความหมายของพฤติกรรมที่บุคคลเหล่านั้นกระทำและสามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองตามที่บุคคลเหล่านั้นคาดหวังได้

Hurlock (1978 อ้างถึงใน เพ็ญพรษา ปกาสิทธิ์, 2553, น. 36) ได้ให้ความหมายการปรับตัวทางสังคมว่าเป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มต่างๆ ได้คนที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคม เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นทั้งกลุ่มเพื่อนและคนแปลกหน้าและจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วยโดยผ่านหลักเกณฑ์ดังนี้

1. การแสดงออกที่เหมาะสม (overt Performance) คือมีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามคาดหวังของกลุ่มซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
2. การปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มต่างๆ (adjust to different groups) คือสามารถปฏิบัติตัวกับบุคคลต่างๆไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ใหญ่กว่าหรือเพื่อนๆ
3. ทัศนคติต่อสังคม (social attitudes) คือมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลต่างๆ ต่อการเข้าร่วมสังคมและต่อบทบาทของตนเองในสังคม
4. ความพึงพอใจในตนเอง (personal satisfaction) คือมีความพึงพอใจในบทบาทของตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

พจนานุกรมศัพท์ทางสังคมวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน 2549, น. 198) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคม (social adjustment) คือการที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่จะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือเกิดการแข่งขันกับคนในสังคมจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันได้ โดยการปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนถึงต้องแตกกลุ่มกันแม้แต่ละคนอาจจะนิสัยใจคอหรือผลประโยชน์ที่แตกต่างกัน

โสภา ชูพิกุลชัย (2528, น. 140) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ความเป็นอยู่โดยต้องคำนึงถึงความเป็นจริงต่างๆ นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้ที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขภายใต้กฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคมสมาคมต่างๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องเป็นต้น

อุทัย หิรัญโต (2526, น. 3) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับปรุงตัวเพื่อความอยู่รอดของตนเพื่อความปลอดภัยและพึงพอใจของตนเองและผู้อื่นในทางสังคมวิทยานั้นการปรับตัวของมนุษย์ หมายถึงการปรับปรุงตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมต่างๆ ทั้งให้มีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นในสังคม

## 2.1 ความหมายของการปรับตัว

Lazarus (1969, p. 18 อ้างถึงใน พรหมเลขา พลอยสระศรี, 2546, น. 9-11) กล่าวว่า การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดัน 2 อย่างคือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (External Demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์อยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนเราจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน (Internal Demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนเรียนรู้ เช่น ความต้องการอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

มนูญ ตนะวัฒนา (2526) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึงความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นๆ ได้อย่างน่าพอใจคนที่ปรับตัวได้ดีจะมีความรู้สึกนึกถึงความต้องการและความรู้สึกของคนอื่นๆ

สุรางค์ จันทร์เอม (2527) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน มนุษย์จะต้องมีการปรับตัวด้วยกันทั้งสิ้น แต่ละคนจะมีแบบแผนในการปรับตัวแตกต่างกันออกไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนนอกจากจะตอบสนองความต้องการทางร่างกาย เช่น อาหาร การออกกำลังกายแล้วยังสนองความต้องการทางสังคมอีกด้วย เช่น การช่วยให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความราบรื่น การทำตัวให้เพื่อนฝูงชอบ ในด้านอารมณ์ก็เช่นเดียวกันเมื่อมนุษย์ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการแล้วความตึงเครียดต่างๆ ก็ย่อมคลายลงไป

มอล์ม และจามิสัน (Malm and Jamison อ้างถึงใน พรหมเลขา พลอยสระศรี, 2546) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวหมายถึงวิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งอาจส่งเสริมบางครั้งอาจขัดขวางบางครั้งสร้างความทุกข์

ทรมาน กระบวนการปรับตัวเกิดขึ้นจากความจริงที่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและความสามารถใช้วิธีแบบต่างๆ ดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามความต้องการนั้นๆ

กิลเมอร์ (Gilmer, 1971, p. 73 อ้างถึงใน พรรณเลขา พลอยสระศรี, 2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งแวดล้อมเป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาและปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ให้เข้ากับความต้องการของตน

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ (2518, น. 265-266 อ้างถึงใน พรรณเลขา พลอยสระศรี, 2546) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า คือการหนทางออกของบุคคลเพื่อระบายความคับข้องใจ เมื่อหาทางสนองความต้องการไม่ได้ทางออกนี้เรียกว่ากลไกในการป้องกันตัว (Defense-Mechanism) ซึ่งเป็นวิธีที่มีได้แก้ปัญหาให้กับบุคคลอย่างสิ้นเชิงแต่ช่วยลดความวิตกกังวลและความคับข้องใจลงได้บ้างทำให้บุคคลผู้นั้นสามารถหาหนทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในเวลาต่อมา ลักษณะสำคัญของกลไกในการปรับตัวนั้นจะเป็นดังนี้

1. เป็นวิธีการที่บุคคลโดยทั่วไปใช้มิใช่สิ่งผิดแปลกเพราะผู้ที่มีปัญหาจะใช้วิธีการนี้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีเพื่อลดความวิตกกังวล

2. กลไกในการปรับตัว เป็นการแก้ปัญหาทางใจซึ่งผู้ใช้ไม่รู้สึกรู้สีกตัวขณะที่ใช้อยู่

3. กลไกในการปรับตัวนั้นเป็นเพียงการแก้ปัญหาชั่วคราวซึ่งถ้าบุคคลใช้อยู่เสมอๆ อาจทำให้ไม่สามารถเผชิญกับความเป็นจริงได้

4. กลไกในการปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็นวิธีต่างๆมิได้หมายความว่า จะเป็นการแยกออกจากกันโดยเด็ดขาดการแบ่งออกเป็นวิธีต่างๆนั้นเพื่อความสะดวกในการศึกษาเพราะพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกอาจเกิดจากกลไกในการปรับตัวมากกว่าหนึ่งวิธีก็ได้

ดังนั้นการปรับตัว เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาความขัดแย้ง ความวิตกกังวล เพราะความคับข้องใจต่างๆโดยสามารถสนองต่อความต้องการของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมกลุ่มบุคคลต่างๆและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งการปรับตัวจะเป็นไปใน 3 ลักษณะคือ

1. การปรับตัวด้านส่วนตัว หมายถึง การปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. การปรับตัวด้านสังคม หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและบุคคลต่างๆได้

3. การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไปได้

จิตวิทยาทั่วไป (2544) การปรับตัว เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลพยายามหาวิธีการที่จะตอบโต้ต่อสิ่งที่มากระทบกับจิตใจของเราทั้งจากภายในหรือภายนอกเป็นความพยายามที่บุคคลจะรักษาความสมดุลแห่งจิตใจและร่างกายของเขาไว้ให้มากที่สุดนั่นเอง



นักจิตวิทยาทั้งหลายมองเหตุและผลของการปรับตัวต่างกันออกไปเป็นต้นว่า ฟรอยด์ แห่งสำนักจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) มีความเห็นว่าคนที่ปรับตัวไม่ได้มีสาเหตุมาจากพลังอีโก้ (Ego) มีการพัฒนาที่อ่อนแอเกินไปทำให้ไม่แกร่งพอที่จะสร้างความสมดุลระหว่างพลังอิด (Id) และ ซูเปอร์อีโก้ (Superego) ได้กลุ่มนี้เชื่อว่าผู้ที่ปรับตัวดีคือผู้ที่มีการพัฒนาการที่สมดุลของอิด อีโก้ และ ซูเปอร์อีโก้ ตัวอย่างเช่น นาย ก. เป็นข้าราชการที่ไม่ซื้อสตั๊ยรับสินบนจากพ่อค้าเป็นเงินก้อนหนึ่ง การที่นาย ก. ทำได้เช่นนั้นก็เป็นเพราะพลังอิดมีกำลังแรงกว่าทำให้อีโก้ไม่สามารถจะหักห้ามใจได้แต่เมื่อรับ มาแล้ว นาย ก. อาจเกิดสภาวะกินไม่ได้นอนไม่หลับซึ่งก็เป็นเพราะมโนธรรมหรือซูเปอร์อีโก้จะตาม ครอบงำและถ้าเป็นมากก็อาจทำให้บุคคลมีสภาวะจิตใจที่ไม่ปกติถือเป็นการปรับตัวที่ไม่ดี

นอกจากนี้ทางกลุ่มลูกศิษย์ฟรอยด์ (Neo-Freudian) มีความเห็นว่า การปรับตัวจะดี ได้นั้นบุคคลจะต้องสามารถพัฒนาตนเองสร้างเสริมเอกลักษณ์ที่มั่นคงและในขณะเดียวกันก็สามารถ สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับคนอื่น ๆ ได้

ส่วนทางกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorist) นั้นเชื่อในเรื่องของพฤติกรรมว่าเป็นสิ่ง เรียนรู้ดังนั้นคนที่ปรับตัวจะดีได้หรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ของเขาถ้าเขามีการเรียนรู้ที่ดีเขาก็จะ สามารถมีพฤติกรรมที่ตอบโต้ออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน

ยิ่งกว่านั้นกลุ่มพฤติกรรมนิยมเชื่อว่ามนุษย์มักเชื่อมโยงพฤติกรรมด้วยรางวัล หรือการ ถูกลงโทษที่เขาได้รับถ้าทำพฤติกรรมใดแล้วได้ผลดีคนเราก็มักจะทำพฤติกรรมนั้นซ้ำแล้ว ซ้ำอีกในทาง ตรงกันข้ามพฤติกรรมที่ทำแล้วไม่มีผลดีพฤติกรรมนั้นก็หมดไปโดยปริยาย

ในส่วนของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanist) นั้นมีทัศนะว่าการปรับตัวในลักษณะของ การตอบสนองสิ่งเรานั้นยังไม่ถือว่าเป็นสิ่งเพียงพอพวกนี้เชื่อว่ามนุษย์ควรมีการพัฒนาไปถึงที่สุดเท่าที่ ศักยภาพจะอำนวยเรียกกระบวนการพัฒนาเข้าไปถึงที่สุดของศักยภาพนี้ว่าการประจักษ์ในตน ซึ่งควร จะเป็นเป้าหมายของการรอกงามเติบโตที่แท้จริงของมนุษย์กลุ่มนี้กล่าวว่าการตอบสนองหรือปรับตัว เพียงในระดับปัจจัยสี่ของมนุษย์เท่านั้นจะทำให้ชีวิตน่าเบื่อและขาดความหมายเราทุกคนควรมีการ เจริญเติบโตทางจิตใจและไม่ปิดกั้นตัวเราเองต่อประสบการณ์ของชีวิตซึ่งนั่นย่อหมายถึงการกล้า เผชิญกับชีวิตและโต้ตอบอย่างอิสระและสามารถนำไปสู่การปรับตัวในอุดมคติได้ในที่สุด

กลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มของนักทฤษฎีเพื่อการอยู่รอด (Existentialist) นักทฤษฎีกลุ่มนี้ มองมนุษย์ว่ามีเสรีภาพอย่างเต็มที่ดังนั้นมนุษย์จึงต้องรับผิดชอบในการกระทำทุกอย่างของตนเองมนุษย์จะ ไม่สามารถโทษผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมว่าทำให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้เลยนอกจากนี้พวกนี้ยังมีความ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนนี้อยู่ในโลกของความเปลี่ยนแปลงเรากลายเป็นคนว่าเหวและถูกคุกคามด้วย ความรู้สึกกลัวต่าง ๆ นานา เช่น ความตาย ความเจ็บป่วย ความสูญเสีย ไม่มีอะไรที่เราจะยึดเป็นที่พึ่ง ทางจิตใจได้สิ่งต่างๆ เหล่านี้ผสมผสานทำให้มนุษย์สับสน วิทกังวล กลุ่มนี้เชื่อว่าใครก็ตามที่ก้าวพ้น ออกมาจากความกลัวเหล่านี้และสามารถแสดงความเด็ดเดี่ยวในการตัดสินใจในชีวิตของเขาเอง

รับผิดชอบต่อชีวิตที่เขาเป็นผู้เลือกยืนหยัดอยู่กับความเชื่อและเผชิญกับความจริงแห่งชีวิตได้ เขาเหล่านี้จะพบความหมายที่แท้จริงของชีวิตและเป็นผู้ที่ปรับตัวได้

จากแนวความคิดที่ได้นำมากล่าวไว้นี้คงจะพอจะทำให้มองเห็นว่าการปรับตัวเกี่ยวข้องกับความหมายที่กว้างขวางเป็นกระบวนการทางร่างกายและจิตใจการตอบโต้ทางพฤติกรรม แม้กระทั่งแนวคิดที่เป็นนามธรรม เช่น การค้นหาความเป็นจริงแห่งชีวิตก็จัดเป็นการปรับตัวของนักทฤษฎีบางกลุ่มได้

อย่างไรก็ตามถ้าจะพูดโดยสรุป อาจกล่าวได้ว่าการปรับตัวคือความพยายามที่มนุษย์จะแสวงหาความสมดุลให้แก่ตนเองด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งนั่นเองนอกจากนี้นักจิตวิทยายังย้ำว่าการปรับตัวที่เหมาะสมมักเป็นการปรับตัวของบุคคลที่เป็นไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเขาเองและการปรับตัวที่เหมาะสมต้องเป็นการปรับตัวที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไปสกัดกั้น เสรีภาพและอิสรภาพของผู้อื่น

จิตวิทยาทั่วไป (2556) การปรับตัว (adjustment) หมายถึง กระบวนการทางจิตซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการต่างๆ ของตนเองและสังคมและเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไปและยังเป็นวิธีการให้คนคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตดีด้วยการแก้ปัญหาทางออกเพื่อจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ความคับข้องใจหรือความเครียด

คนเรารู้จักการปรับตัวมานานและด้วยความสามารถของการปรับตัวทำให้คนเรามีชีวิตอยู่รอดไม่ว่าธรรมชาติหรือดินฟ้าอากาศจะเปลี่ยนแปลงไปทางดีหรือเลวเพียงใดก็ตามผลที่ดีที่สุดก็เอาชนะธรรมชาติได้สามารถแพร่เผ่าพันธุ์พัฒนาตนเองและสิ่งแวดล้อมได้จึงทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่เหนือสัตว์อื่นได้ทั้งปวง

## 2.2 กระบวนการในการปรับตัว (Adjustment Process )

กระบวนการปรับตัวของมนุษย์นั้นผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม (socialization) ซึ่งเป็นฐานของการสร้างรูปแบบประสบการณ์ทางสังคมและอุดมคติของบุคคลเป็นการเตรียมคนเข้าสู่สังคมใหญ่คนไม่ได้เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกร่างกายของตนเองแต่เกิดขึ้นผ่านการปะทะสังสรรค์กับคนอื่นการปรับตัวจึงเกิดขึ้นให้เข้ากับความคิดหวังของคนอื่นและแสดงพฤติกรรมโดยตรงกัน

วิธีทางซึ่งพบกับการคาดหวังของคนอื่น (Ferrante, 2003, p. 137 อ้างใน กนกวรรณ ทองมาก, 2550, น. 42) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทางสังคมเป็นการพัฒนาความสามารถของมนุษย์ได้มาซึ่งบุคคลและเอกลักษณ์ของตนซึ่งเกิดขึ้นทันทีทันใดหลังจากการดำเนินต่อเนื่องตลอดช่วงอายุ การเรียนรู้ทางสังคมเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือซึ่งมนุษย์ใช้ในการประเมินสังคมและช่วยให้ปัจเจกบุคคลปรับตัวต่อปัญหาการดำเนินชีวิต

กระบวนการปรับตัวแบ่งออกได้อย่าง 2 คือ

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลแบ่งออกได้ 2 ระดับคือ

1.1 การปรับตัวที่เราปรับตัว สามารถทำได้ 2 ทาง

1.1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้นเพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้เขาก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

1.2 การปรับตัวที่เรากระทำโดยไม่รู้ตัว อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลที่เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจหรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้เขาก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่า “กลไกทางจิต” (Mental Mechanism) หรือ “กลไกในการป้องกันตัว” (Self-Defense Mechanism) การใช้กลไกดังกล่าวเพื่อรักษาคุ้มครองหน้าหรือศักดิ์ศรีของตนเองหรือเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เกิดความวิตกกังวลเพื่อความสบายใจของตน

2. ลักษณะของกระบวนการปรับตัวแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเองเกิดไม่สบายใจไม่มีข้อข้องใจเหลืออยู่เลย

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้แต่เขาก็มีวิธีจะทำให้ความเครียดภายในจิตใจหรือความกระวนกระวายลดลงได้บ้างแต่ร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกป้องกันตน

Heyns (อ้างถึงใน พรหมเลขา พลอยสระศรี, 2546) ได้ทัศนะว่า “กระบวนการของการปรับตัวเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการที่ความต้องการจำเป็น ความตึงเครียดหรือแรงขับที่เรงเร้าจนกระทั่งความต้องการจำเป็นนั้นจะได้รับการตอบสนอง ความตึงเครียดลดลงหรือแรงขับนั้นหมดไป”

กระบวนการในการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับคือ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, น. 70)

1. การปรับตัวที่เราปรับตัว (Conscious Attempt of Adjustment) ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ทางคือ

1.1 เพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อเอาชนะอุปสรรคความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้

1.2 เปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกรณีเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นสูงเกินไปและบุคคลไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) เมื่อบุคคลเกิดปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจทางออกอย่างหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้ คือกลวิธีการปรับตัวที่เรียกว่ากลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกป้องกันตนเอง (Self-Defense Mechanism) ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลหรือเพื่อให้เกิดความสบายใจ หลบหลีกความวิตกกังวลต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อพิจารณากระบวนการปรับตัวจะสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาอุปสรรคแล้วสามารถแก้ไขได้เกิดความสบายใจ

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาอุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้แต่จะมีวิธีคลายเครียดโดยอาศัยกลไกทางจิต

สรุปได้ว่า การปรับตัวหมายถึงกระบวนการการหรือวิธีการที่มนุษย์ในสังคมพยายามหาวิธีทางเพื่อพยายามแก้ไข้ปัญหา โดยอาศัยประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวมาเป็นส่วนช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มหรือวัฒนธรรมต่างๆ ซึ่งเมื่อพยายามที่จะปรับตัวประสานให้เข้ากันได้ดี จะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไปในสังคมรวมทั้งคนรอบข้างอย่างมีความสุขได้เนื่องจากการปรับตัวของมนุษย์เกิดขึ้นจากการปะทะสังสรรค์ทางสังคม (social interaction) เพื่อเป็นการตอบสนองประโยชน์และความต้องการซึ่งกันและกันทำให้เกิดความเกี่ยวข้องสัมพันธ์และเกิดความรู้สึกผูกพันที่จะเป็นกลุ่มก้อนเดียวกันไว้

(พิทยา สายหู อ้างถึงใน กัญญา สุวรรณแสง, 2533) ซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญมากสำหรับมนุษย์ ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งชรา คนที่ปรับตัวได้ดีก็มีความสุขดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ถ้าปรับตัวไม่ดีก็เกิดปัญหาต่างๆแก่ตนเองและปัญหาเช่นเดียวกันซึ่งแนวคิดเรื่องการปรับตัวและกระบวนการปรับตัวจะนำมาใช้เป็นกรอบหรือเป็นแนวทางในการศึกษา พิจารณาและอธิบายข้อมูลที่ปรากฏได้อย่างชัดเจนเป็นลำดับขั้นตอน

### 2.2.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

(บุญทัศน์ ทุนคำ อ้างถึงใน กัญญา สุวรรณแสง, 2533) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ

#### 1. แรงขับและความต้องการ (Driver and needs)

ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Need) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ (Drives) เช่น เกิดความหิว (Thirsty) เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความ

อยากของตนถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการไม่สามารถหาบำบัดความอยาก ได้ร่างกายก็แสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆเพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยากพฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

## 2. แรงกระตุ้นทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการมีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แพงขึ้น แต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคมมีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลาถ้าแก้ได้ก็มีความสุขถ้าแก้ไม่ได้เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจจึงหาทางปรับตัวโดยวิธีต่างๆ

## 3. เจตคติความสนใจ

จุดหมายของชีวิตของเราเองเปลี่ยนแปลงไปจึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมสาเหตุที่สำคัญหนึ่งที่ทำให้คนเราจำเป็นต้องปรับตัวได้แก่ ความเครียด (Stress) ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่คนเรามีแรงจูงใจหรือมีความต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเกิดมีอุปสรรคไม่สามารถได้มาซึ่งความต้องการถ้าคนเรามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำก็ย่อมจะไม่มีปัญหาในการปรับตัว

### 2.2.2 ปัจจัยที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดี

ปัจจัยที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดีได้แก่ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529, น. 500)

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้องและตรงกับความเป็นจริงทำให้แก้ไขถูกจุด
2. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทำให้ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนฝูงและบุคคลอื่นในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องในวัยเด็กทำให้เมื่อโตขึ้นมีความเข้มแข็งหนักแน่นอดทนกล้าเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอรู้ว่าเมื่อไรควรแก้ปัญหาด้วยการต่อสู้หรือเผชิญหน้านิ่งเฉยหรือถอยหนี
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอควร
6. มีสถานการณ์หรือปัญหาไม่รุนแรงยุ่งยากหรือซับซ้อนมากนัก
7. มีเวลาเพียงพอเนื่องจากสถานการณ์หรือปัญหาบางอย่างต้องการใช้เวลาในการปรับตัวหรือแก้ไข

ดังนั้นการปรับตัวจึงเป็นกระบวนการทางจิตใจที่ใช้เพื่อบรรลุนิยามความต้องการของคนสังคมและสิ่งแวดล้อม การปรับตัวได้ดีต้องมีการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่าง

ถูกต้องเป็นจริงมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีมีความเข้มแข็งหนักแน่นอดทนมีประสบการณ์ในด้านนี้มากขึ้นมีสติปัญญาดีพอสมควรสามารถแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่ไม่รุนแรงซับซ้อน และมีเวลาเพียงพอในการปรับตัว ผลดีในการปรับตัว คือ ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสบายใจความเครียดและความคับข้องใจออกไปได้

### 2.3 ความสำคัญของการปรับตัว

ดาร์วิน (Darwin อ้างถึงใน ฐานวดี สายเนตร, 2546, น. 9-10) ได้แสดงให้เห็นความสำคัญของการปรับตัวโดยอธิบายทำนองว่าสิ่งมีชีวิตต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกซึ่งเต็มไปด้วยอันตรายสิ่งมีชีวิตที่ปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้

ลาซารัส (Lazarus, 1969, pp. 17-18 อ้างถึงใน ฐานวดี สายเนตร, 2546) ได้กล่าวถึง การปรับตัวของมนุษย์ว่าเป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่างคือ 1) แรงผลักดันจากภายนอก (External Demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและสังคมซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ 2) แรงผลักดันภายใน (Internal Demands) อันได้แก่ความต้องการอาหารน้ำและความอบอุ่นเพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยมีความสุขสบายและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะจิตใจซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้เช่นความต้องการอบอุ่นใจความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมและความต้องการความสำเร็จ

สรุปได้ว่า การปรับตัวมีความสำคัญต่อชีวิตโดยเฉพาะในบุคคลการปรับตัวช่วยให้บุคคลมีจิตใจและกายที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 2.3.1 ความจำเป็นทำให้ต้องปรับตัว

คนเราต้องรู้จักปรับตัวเนื่องจากมีสิ่งเร้าหรือแรงผลักดัน 2 อย่างคือ

1. สิ่งเร้าจากภายใน เป็นความต้องการทางใจซึ่งมีอยู่ในตัวคน ได้แก่ ความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความสำเร็จในชีวิต การยอมรับของสังคมยกย่องและนับถือทำให้ทุกคนต้องปรับตัวต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ได้รับความต้องการดังกล่าว

2. สิ่งเร้าจากภายนอก เป็นความต้องการของสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้แก่ วัฒนธรรม จารีตประเพณี ค่านิยม ศาสนา กฎระเบียบข้อบังคับ ทำให้ทุกคนต้องปรับตัวเพื่อสนองตอบความต้องการต่างๆและอยู่ได้โดยไม่มีความกดดันทางจิตใจมากนัก

ความจำเป็นในการปรับตัวในปัจจุบันมีมากกว่าอดีต ในอดีตความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีน้อยคนเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติ ต้องพึ่งพาธรรมชาติผู้คนมีจำนวนไม่มากต่างคนต่างอยู่หรืออยู่เป็นกลุ่มเล็ก ๆ มีชีวิตความเป็นอยู่ง่าย ๆ การพัฒนาเป็นไปอย่างช้า ๆ ทำให้ความจำเป็นในการปรับตัวมีไม่มากนักแต่ในปัจจุบันความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมี

มากสามารถเอาชนะธรรมชาติได้ธรรมชาติถูกทำลายกลายเป็นเมืองเป็นแหล่งอุตสาหกรรมพลเมืองเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมีการติดต่อไปมาหาสู่ระหว่างต่างสังคมได้สะดวก สามารถรับเอาวัฒนธรรมจากต่างสังคมต่างชาติเข้ามามีผลให้เอกลักษณ์และวัฒนธรรมเดิมถูกทำลายมีการอพยพถิ่นฐานมากขึ้นเข้ามาทำมาหากินในเมืองหลวงทำให้มีการขยายของสังคมมากขึ้นเกิดแหล่งเสื่อมโทรมสภาพแวดล้อมเป็นพิษบริการสาธารณสุขไม่เพียงพอประชาชนอยู่กันแออัด แกร่งแย่งทำมาหากิน ศีลธรรมและจริยธรรมเสื่อมถอย จำนวนผู้ว่างงานมีมากขึ้น มีการมั่วสุมในอบายมุขติดสุราและยาเสพติด มีคดีอาชญากรรมสูงขึ้นการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ ทำให้คนมีความจำเป็นต้องปรับตัวและมีความยากลำบากในการปรับตัวมากขึ้น

## 2.4 ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

เมื่อมนุษย์มีความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้งในใจ (Conflicts) และความกดดัน (Pressures) เกิดขึ้นอันเนื่องจากปัญหาและอุปสรรคต่างๆจึงไม่สามารถบรรลุถึงความต้องการและไม่สามารถแก้ไขได้บุคคลจึงต้องปรับตัว ซึ่งวิธีปรับตัวให้ชีวิตอยู่รอดกลไกของการรักษาชีวิต ให้ปลอดภัยมีความสุขนั้นมี 2 ทาง คือ (มนูญ ตนะวัฒนา อ้างถึงใน ฉันทิพย์ ปีเลย 2545)

1. การปรับตัวโดยถือเอาปัญหาหรือความจริงเป้าหมาย (Task-oriented Reaction) คือ การรู้จักใช้ความพยายามของตนที่ระงับยับยั้ง เปลี่ยนแปลงและเคลื่อนย้ายสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจมี 3 วิธีคือ

1.1 การต่อสู้และแสดงความก้าวร้าว (Attach and Aggression) เป็นการต่อสู้ทำลายสิ่งซึ่งขัดขวางความต้องการและต่อสู้กับสิ่งทำให้เกิดความคับข้องใจการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวนี้แบ่ง 2 ลักษณะคือ

1.1.1 การก้าวร้าวโดยตรง (Direct Aggression) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งของที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ เช่น ทบตี ต่ำว่า ทำร้าย เป็นต้น

1.1.2 การก้าวร้าวทางอ้อม (Displaced Aggression) หมายถึง การที่คนเราไม่สามารถแสดงอาการพฤติกรรมโดยตรงกับต้นเหตุได้จะหันไปแสดงความก้าวร้าวต่อสิ่งอื่นแทน เช่น โกรธคนๆหนึ่งแต่ไม่กล้าไปโต้ตอบจึงได้โต้ตอบกับคนอื่นที่ไม่ทราบเรื่องเป็นต้น

1.2 การตกใจและถอยหนี (Flight and Withdrawal) หมายถึงการที่บุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรืออุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการของตนและก่อให้เกิดความคับข้องใจแล้วใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปให้พ้นจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ความคับข้องใจหายไป ซึ่งทำได้ดังนี้

1.2.1 การแยกตัวเองออกจากสังคม (Isolation) เมื่อบุคคลพบอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ไปถึงสิ่งที่ประสงค์เอาไว้บุคคลนั้นจะตัดตัวเองออกจากเหตุการณ์นั้นๆโดยการเก็บตัวอยู่คนเดียวโดดเดี่ยวชอบเงียบๆไม่ติดต่อกับหาสมาคมกับผู้อื่น

1.2.2 การปฏิเสธ (Negativism) เป็นวิธีการที่ชัดเจนไม่ยอมทำตามหรือไม่ให้ความร่วมมือตามสังคม หรือตามที่ผู้xor้องแต่จะกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามซึ่งเป็นวิธีการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นอีกวิธีหนึ่ง

1.3 การฝันกลางวัน (Day Dream) เป็นการสร้างภาพขึ้นมาเพื่อสนองความต้องการอันอาจจะไม่มีโอกาสได้รับสนองในชีวิตจริง

1.4 การประนีประนอมและการทดแทน (Compromise and Substitution) เป็นลักษณะที่บุคคลไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ จึงจำเป็นต้องหาสิ่งอื่นที่ใกล้เคียงกันมาสนองทดแทนเพื่อให้ตนเองอยู่ในลักษณะสมดุล

2. กลไกป้องกันตนเองเมื่อบุคคลเผชิญความวิตกกังวล โดยทำตนให้ผิดไปจากความเป็นจริง (Defense Mechanisms) ไม่ได้ตัดแปลงหรือเคลื่อนย้ายสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจโดยตรง

กลไกการป้องกันตนเอง เป็นพฤติกรรมของตนเองเพื่อใช้ป้องกันตนเองโดยต่อสู้กับความวิตกกังวลที่ประสบอยู่ทั้งนี้สมองจะทำหน้าที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการทำใจในลักษณะต่างๆเป็นการปรับตัวในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious Level) ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเพื่อช่วยให้คนเรามีความสบายใจขึ้นชั่วขณะหนึ่งและถือเป็นสิ่งช่วยรักษาความสมดุลของชีวิตของตนในระยะเวลาอันสั้นเท่านั้น

โรเจอร์ (Roger, 1974 อ้างถึงใน ฉันทิพย์ ปีเลย, 2545, น. 20) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีคือการที่บุคคลสามารถเข้าใจตนเองเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและมีเจตคติที่ดีต่อตนเองตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่มีต่อผู้อื่นก็จะมีไม่มีความตึงเครียดซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงถึงการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

วอร์เชลและโกทาล (Worchel and Goethalo อ้างถึงใน ฉันทิพย์ ปีเลย, 2545) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องปฏิบัติอยู่เสมอในการแก้ปัญหาซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งแวดล้อมรอบตัวหรือบุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องบุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือมาตรฐานในการปรับตัวและการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้และเข้าใจตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความรู้ความสามารถของตนเองเพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตนเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
4. ความไวต่อความรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่นเพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือและใช้ชีวิตกับผู้อื่นได้อย่างดี



ทินดอล (Tindal, 1985:76 อ้างถึงใน ฉันทิพย์ ปีเลย 2545) ได้กล่าวถึงลักษณะ การปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการคือ

1. รักษาบูรณาการของบุคลิกภาพไว้ได้โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสาน ความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้นโดยที่พฤติกรรมดังกล่าว ต้องเข้ากับสิ่งแวดล้อม

2. การปฏิบัติตามปทัสฐาน (Norms) ของสังคม

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางจิตใจ

5. มีวุฒิภาวะ

6. มีลักษณะอารมณ์ที่เป็นปกติเสมอสามารถควบคุมอารมณ์ได้

ประดินันท์ อุปรมย์ (2518, น. 52) กล่าวถึงการปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคล สามารถทำตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ได้อย่างดีและมีความสุข

สุโท เจริญสุข (2520, น. 60) กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะการปรับตัวที่ดี คือ ผู้ที่ให้ความ ร่วมมือกับคนอื่นทั้งในการกระทำและความคิดสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่แสดงอาการเป็น นายหรือไม่หลบหลีกจากหมู่คณะมีความรับผิดชอบมีเหตุผลมีความเป็นของตัวเองตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง

นิภา นิธยานน (2520, น. 230-232) กล่าวว่า บุคคลที่มีการปรับตัวดีนั้นจะมีการ แสดงออกดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่มีปมด้อยไม่เกรงกลัว ตำแหน่งหรือความยิ่งใหญ่ไม่ก้าวร้าวขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้ที่มีอยู่ เหนือกว่าตน

2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิตแม้ว่าจะมีเหตุร้ายแรง บางขณะไม่ท้อแท้กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ

3. มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มองบุคคลอื่นในแง่ดีปราศจากอคติใดๆ

4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม เป็นผู้ไม่มีความเบียดเบียนไม่มีการทะเลาะวิวาทบ่อยๆและ ยุติธรรมต่อบุคคลอื่น

5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติด้อยหน่า เป็นบุคคลที่สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่าน มาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว

6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้ง ของบุคคลอื่น

7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง
9. ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม
10. มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกตนไม่ถูกบังคับ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้นคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนอย่างมีประสิทธิภาพ เริ่มจากการที่บุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีความเข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ปฏิบัติตามระเบียบของสังคมสามารถที่จะทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ธอร์พ (1995, pp. 56-57 อ้างถึงใน ฉันทิพย์ ปีเลย์, 2545) ได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. การปรับตัว (Self-Adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตนเองได้ดีต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

1.1 ความเป็นตัวของตัวเอง (Self-Reliance) หมายถึง การที่บุคคลจะทำอะไรได้ด้วยตนเองไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นอิสระจากผู้อื่นมีความมั่นคงทางอารมณ์และรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

1.2 การมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Sense of Personal worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อในความสามารถของเขามีความรู้สึกว่าตนเองมีค่าและเชื่อมั่นในความสามารถและความมีเหตุผลของตนเอง

1.3 ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of Personal Freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมีเหตุผลตัดสินใจในการกระทำและวางแผนชีวิตของตนเองรวมทั้งมีเสรีภาพในการคบหาเพื่อนและการใช้จ่าย

1.4 ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (Nonwithdrawing Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะตรงกันข้ามกับความรู้สึกมีแนวโน้มที่จะถอยหนี ซึ่งบุคคลมีแนวโน้มที่จะถอยหนีและมีความรู้สึกไม่กล้าที่จะเผชิญกับความจริงมักใช้ความคิดของตนเองสร้างความสุขมักเอาตัวเองเข้าไปแทรกในทุกๆเรื่องอ่อนไหวว่าเหวและหมกมุ่นกับตนเอง

1.5 ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะตรงกันข้ามกับความรู้สึกมีอาการทางประสาทซึ่งบุคคลที่มีอาการทางประสาทมีความรู้สึกที่มีความผิดปกติทางด้านร่างกายและอารมณ์ เช่น เบื่ออาหารปวดศีรษะนอนไม่หลับจิตใจไม่สงบฝันร้าย ตากระตุก เป็นต้น

2. การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

2.1 ปทัสฐานทางสังคม (Social standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่นเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมบุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีทั้งกับเพื่อนและคนแปลกหน้าเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่นและมีความสนใจปัญหาต่างๆ และสนใจกิจกรรมต่างๆ

2.3 แนวโน้มที่จะไม่ต่อต้านสังคม (Social Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะตรงกันข้ามกับความรู้สึกมีแนวโน้มที่จะต่อต้านสังคมซึ่งบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะต่อต้านสังคมจะชอบทะเลาะวิวาท ดื้อดึง ชอบการทำลาย ไม่ยุติธรรมต่อผู้อื่น

2.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relations) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัวมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยและมั่นใจในตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในบ้าน

2.5 ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation) หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมกับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุขมีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเองเข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้มีความพอใจในกฎเกณฑ์และสวัสดิภาพของชุมชน

มบุญ ตนะวัฒนา (2526, น. 141-143) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีดังนี้

1. มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง (Self-Knowledge) ผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือผู้ที่รู้พลังจิตแรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถและอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง นั่นคือจะต้องเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้หมดทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง

2. ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Self-Esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกต่อตนเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (Feeling of Security) คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยกย่องว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและที่สำคัญคือมีอิสระในการแสดงออกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน

4. ความสามารถในการรับและให้ความรัก (Ability to Accept and Give Affection) คือความสามารถและความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างน่าพอใจบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะมีความรู้สึกนึกคิดถึงความต้องการและความรู้สึกของคนอื่น ๆ นั่นคือสามารถล่วงรู้ถึงความรู้สึกของคนอื่น ๆ และรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้

5. ความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย (Satisfaction of Body Desires) บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะมีทัศนคติต่อการทำงานของร่างกายของตนเองอย่างสมบูรณ์ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดวิตกกังวล

6. ความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข (Ability to Be Productive and Happy) บุคคลใช้ความสามารถต่างๆในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดีและกว้างขวางมีความสุขและความกระตือรือร้น

7. ปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด (Absence of Tension and Hypersensitivity) คนที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวลและความตึงเครียดซึ่งมีผลสะท้อนให้เกิดอาการอื่นๆ ตามมา

## 2.5 หลักที่ยึดในการปรับตัวให้ได้ผลดี

กันยา แสงสุวรรณ (2533, น. 83) กล่าวถึงหลักที่ยึดในการปรับตัวให้ได้ผลดีว่าการที่บุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้นั้นต้องอาศัยการรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งอาศัยหลัก 3 ประการคือ

1. หลักแห่งความเป็นจริง (Realism) จะต้องยอมรับและยึดหลักความเป็นจริง ก่อนทำต้องคิดพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนว่ามีเหตุผลและเป็นทางที่เป็นไปได้จริงๆ แล้วจึงตัดสินใจกระทำลงไปมิฉะนั้นอาจต้องสูญเสียบางประการ

2. หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (Commitment) พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลาที่ดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการไม่กลัวความยากลำบากไม่กลัวการเสี่ยงอันตรายต้องกล้าหาญเพียงพอ และพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหวกล้าเสี่ยง

3. การยอมรับตนเอง (Self - acceptance) ต้องพิจารณาดูตัวเองมีความมุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้างต้องเข้าใจตัวของตนเองจะต้องยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวต่างๆ ต้องรู้จักจุดอ่อนของตนเองรู้ว่าควรหลีกเลี่ยงสิ่งใดบ้างที่จะนำไปสู่ความพลาตหวังและเรียนรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่กับผู้อื่นได้ต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตัวเองรู้จักตนเองดีทั้งในด้านความถนัดความสามารถความต้องการและจุดอ่อนของตนเองจะได้ประมาณตนเองได้ว่าควรดำเนินการอย่างไรจึงจะดีที่สุด

2.6 กลวิธีในการปรับตัวของเรา กันยา สุวรรณแสง (2536, น. 95) สรุปกลวิธีของการปรับตัวของเราเป็นหัวข้อใหญ่ได้ 3 ประการคือ

1. การเปลี่ยนโลกของตัวเองเสียใหม่ ยอมรับสถานการณ์ที่บีบคั้นตนเองรอบด้านนั้นเสียว่าเป็นสิ่งที่ต้องปรากฏอยู่ในชีวิตของเรา

2. การไม่ยอมรับ (ปฏิเสธ) บางสิ่งบางอย่างเข้ามารวมอยู่ในตัวเรา โดยการปฏิเสธไม่ให้สิ่งที่บีบคั้นเข้ามาอยู่ในวงจรของเราไม่ให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราได้หรือปิดสิ่งนั้นไปเสีย

3. การเลือกรับแต่ของบางสิ่งบางอย่างเข้ามา คือ การบิดเบือนสิ่งที่เราไม่พึงประสงค์ไปเสียยอมรับแต่เพียงบางอย่างเข้ามาแทนหรือหาสิ่งทดแทน

## 2.7 ผลของการปรับตัว

### 2.7.1 ผลดีของการปรับตัวได้

ถ้าคนเราสามารถปรับตัวได้จะเกิดผลดีได้ดังนี้คือ

1. ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถานการณ์อันตรายหรือมีภัยพิบัติต่างๆ
2. ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความสุขมีประสิทธิภาพมีความสำเร็จในชีวิตสามารถตอบสนองความต้องการทางร่างกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อม
3. ทำให้มีบุคลิกภาพดีในอนาคตทั้งนี้เนื่องจากการปรับตัวได้ดีแต่ละวัยชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการปรับตัวได้ดีต่อไปในอนาคตจะเป็นรากฐานที่ดีและความมั่นคงของบุคลิกภาพต่อไปเมื่อเป็นผู้ใหญ่
4. สามารถจัดการความไม่สบายใจความเครียดและความคับข้องใจออกไปได้

### 2.7.2 ผลเสียที่เกิดขึ้นถ้าปรับตัวไม่ได้

จะเกิดผลเสียดังนี้คือ

1. เกิดภาวะวิกฤต (crisis) หรือความไม่สมดุล (disequilibrium) ทางจิตใจอยู่เสมอเนื่องจากมองสถานการณ์หรือปัญหาทุกอย่างเป็นเรื่องใหญ่เลวร้ายมีอันตราย
2. เป็นคนมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสมจากความล้มเหลวในการปรับตัวหลายครั้งในอดีต โดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยรุ่นจะทำให้เกิดบุคลิกภาพไม่เหมาะสมหลายอย่างเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เช่น ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอไม่มั่นใจในตนเองไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเองเป็นคนหวาดกลัวหวาดระแวงเป็นคนลังเลช้าคิดช้าทำชอบแยกตัวเองไม่ชอบเข้าสังคมหรืออยู่ในสังคม หรือเป็นคนตื่นเต้นตกใจเสียขวัญง่ายถูกชักจูงง่าย เป็นต้น
3. เกิดโรคจิตประสาทได้ เนื่องจากมีความวิตกกังวลอยู่เสมอมีความผิดปกติในแนวความคิดการรับรู้และการตัดสินใจ

## 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

### 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ (Old age) เป็นวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ในอดีตใช้บทบาทเป็นเกณฑ์ส่วนปัจจุบันใช้อายุเป็นเกณฑ์การใช้อายุเป็นเกณฑ์นั้นก็แตกต่างกันออกไปความสูงอายุนั้นเป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์

นักวิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontologist) กำหนดลักษณะหลักเกณฑ์ในการพิจารณาความสูงอายุได้ 4 ลักษณะดังนี้ คือ

1. พิจารณาจากอายุจริง (Chronological Aging) ความสูงอายุในเงื่อนไขพิจารณาจากจำนวนปีหรืออายุจริงที่ปรากฏโดยไม่นำปัจจัยด้านสุขภาพสังคมหรือสติปัญหามาเกี่ยวข้อง

2. พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Biological or Physical Aging) ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากภาวะเสื่อมถอย เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกกระ เป็นต้น

3. พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) ซึ่งอาจส่งผลต่อบุคลิกภาพ เช่นระบบความจำเปลี่ยนไปการเรียนรู้ลดลงระดับสติปัญญาลดลง เป็นต้น

พิจารณาจากบทบาททางสังคม (Social Aging) นักสังคมวิทยาพิจารณาความสูงอายุว่าเป็นกระบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางบทบาทของบุคคลซึ่งสัมพันธ์กับระบบครอบครัว ญาติ รวมถึงกระบวนการขัดเกลาทางสังคมวัฒนธรรมด้วย

สุพัตรา สุภาพ (2551, น. 93 อ้างถึง ในกาญจนรัตน์ คำเพชรดี, 2556, น. 33) กล่าวว่าคำจำกัดความของผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old Age) ในแต่ละประเทศหรือสังคมจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับอายุโดยเฉลี่ยของการทำงานหรือสภาพทางร่างกาย สภาพทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกาถือ อายุ 65 ปี กลุ่มประเทศสแกนดิเนเวียถืออายุ 67 ปี สำหรับประเทศไทยได้บัญญัติขึ้นโดย พ.ร.บ.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร โดยกำหนดผู้สูงอายุมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพมีกำลังถดถอยเชิงซ้ำ
3. เป็นผู้สมควรได้รับการอุปการะ
4. เป็นผู้ที่มีโรคควรได้รับการช่วยเหลือ

ฮอลล์ (Hall, 1977, p. 70 อ้างถึง ในกาญจนรัตน์ คำเพชรดี, 2556, น. 33) ได้ศึกษาและแบ่งการสูงอายุของคนออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งด้านสภาพและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้แนวคิด ความจำ การเรียนรู้เขวามันปัญญาและลักษณะของบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่างๆของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูญเสียตามสภาพสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สภาพของครอบครัวในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน่วยงานต่างๆ เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช (2551, น. 1) กล่าวถึงความหมายของผู้สูงอายุสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปโดยนับอายุตามอายุในปฏิทิน

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2545, น. 4) กล่าวถึงความหมายของผู้สูงอายุสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่ามิใช่ผู้ให้คำจำกัดความที่คล้ายคลึงกันหลายท่านผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของผู้สูงอายุได้คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจในทางเสื่อมลง

### 3.2 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับคนเราเมื่อพัฒนาเข้าสู่วัยผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงที่ใช้ระยะเวลายาวนาน ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด ซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการทำงานของร่างกายอยู่ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต (Growth or Evolution) กับกระบวนการเสื่อมสลาย (Atrophy or Involution) ในวัยทารกถึงวัยหนุ่มสาวกระบวนการเจริญเติบโตจะมีมากกว่ากระบวนการเสื่อมสลายต่อจากนั้นกระบวนการเสื่อมสลายจะค่อยๆ มากขึ้นแล้วกระบวนการเจริญเติบโตจะค่อยๆ ลดลงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผู้สูงอายุนั้นมีผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง นิมนวล ศรีจาดและคนอื่นๆ (2540, น. 237) กล่าวไว้ดังนี้

#### 3.2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและสรีระวิทยา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและสรีระ คือสิ่งแรกที่บ่งบอกถึงความชรา คือลักษณะทั่วไปที่ปรากฏให้เห็นภายนอกได้แก่ ผมสีขาวและบางลงใบหน้าเหี่ยวย่น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงชีวิตของบุคคลที่ต่างกัน ซึ่งมีปัจจัยมากมายเข้ามาเกี่ยวข้องให้การทำงานของระบบต่างๆ เปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

1. ผิวหนัง ความทนต่อความร้อนความเย็นลง ผิวหนังลอกและฉีกขาดง่าย เมื่อเริ่มอายุมากขึ้นจะพบริ้วรอยชัดเจนบริเวณขอบตา หนึ่งตาด้านล่างห้อยเป็นถุงใหญ่ เนื่องจากความตึงของเนื้อเยื่อลดลงทำให้ไขมันบริเวณใต้ตาหย่อนลงบางคนจะตกกระเป็นสีน้ำตาลหรือดำขนาด 2-5 มิลลิเมตรพบที่บริเวณแขน ขา ใบหน้า ซึ่งไม่เป็นอันตรายเป็นลักษณะที่เด่นชัดของผู้สูงอายุ บางครั้งเรียกวัยนี้ว่า “วัยตกกระ” เนื่องจากเซลล์สร้างเม็ดเลือดสีลดลง 8-20 % เมื่อสูงอายุสูงขึ้น 10 ปี ซึ่งตรงข้ามกับเม็ดเลือดแดงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นการเผาผลาญในร่างกายจะลดลงทำให้ออกซิเจนที่นำมาใช้ในผิวหนังลดลง จึงเป็นเหตุให้ผิวหนังเกิดแผลลอกได้ง่ายและเนื่องจากความบอบบางของผิวหนังทำให้เกิดบาดแผลลอกได้ง่ายเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังถูกทำลายในขณะที่ทำกิจกรรมหรือเคลื่อนไหวหรือถูกระทบกระแทกทั้งการควบคุมอุณหภูมิ (Temperature Regulation) ความสามารถของผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิลดลงมักจะทนต่ออากาศร้อนหรือหนาว

จัดไม่ค่อยดีเนื่องจากชุมชนต่อมเหงื่อเสื่อมอัตราการเผาผลาญอาหารและกล้ามเนื้อลดลง (รุ่งรัตน์ ปิยธโร 2545)

2. ต่อมเหงื่อจะหดเล็ก คือความสามารถของต่อมเหงื่อในการผลิตเหงื่อจะเสียไป ทำให้เหงื่อออกน้อยลง รวมทั้งจำนวนต่อมเหงื่อจะลดลงทุกๆ 10 ปี ที่มีอายุเพิ่มขึ้น ฉะนั้น ผู้สูงอายุจะมีเหงื่อน้อยลงแม้จะอยู่ในสภาพอากาศที่ร้อนเมื่อถ้าอุณหภูมิลดลงเล็กน้อย เช่น หน้าหนาวหรือหน้าฝนก็จะเกิดอากาศหนาวมากเมื่อเทียบกับวัยเด็กหรือวัยหนุ่มสาว

3. ต่อมสร้างกลืนตัว ซึ่งมีมากบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศจะมีจำนวนลดลง รวมทั้งความสามารถในการสร้างกลืนตัวในแต่ละต่อมจะลดลงด้วยทำให้ผู้สูงอายุมีกลืนตัวน้อยกว่าหนุ่มสาว

4. เล็บ ซึ่งเคยหนาสีขาวเป็นมันจะเปลี่ยนกลายเป็นเล็บที่เปราะบางไม่มีความมันแต่จะมีความด้านเข้ามาแทนรอยขาวที่โคนเล็บรูปพระจันทร์ครึ่งเสี้ยวจะมีขนาดเล็กลงหายไป ความยาวของเล็บหรือความเจริญเติบโตของเล็บจะช้าลง 0.5-1 % ในทุกๆปีที่มีอายุเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นการเจริญเติบโตของเล็บจะลดลงทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องตัดเล็บบ่อยๆและถ้าเป็นโรคที่เล็บ เช่น เป็นเชื้อราที่เล็บผู้สูงอายุต้องรับประทานยาฆ่าเชื้อรานานกว่าคนในวัยหนุ่มสาว

5. ผม จำนวนของต่อมขนจะเล็กลงทำให้ศีรษะบางหรือล้านและเนื้อเยื่อที่ศีรษะจะเหี่ยวยุบประกอปกกับการไหลเวียนของโลหิตไม่ดีเส้นผมได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจำนวนเซลล์ที่สร้างเม็ดสีมีปริมาณลดลงทำให้ผมดำหรือสีผมกลายเป็นสีขาวหรือสีเทา มีลักษณะแห้งเปราะและร่วงง่าย

6. เส้นประสาทที่ผิวหนัง โดยเฉพาะเส้นประสาทที่รับรู้ความรู้สึกเกี่ยวกับการสัมผัสและแรงกดลดลง การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลทำให้ผู้สูงอายุอาจจะได้รับอันตรายจากถูกน้ำลวกหรือไฟไหม้บริเวณมือได้ง่ายโดยเฉพาะเวลาทำกับข้าวในครัวการใช้มีดจับหรือคัดเลือกของใช้ต่างๆจะเสียไป หยิบของแล้วมักจะหลุดง่าย ปิดแก๊สหุงต้มไม่เรียบร้อย ปิดก๊อกน้ำไม่สนิทซึ่งเป็นเหตุให้เกิดอันตรายกับบ้านเรือนได้ การสร้างวิตามินดีจะหายไปเนื่องจากเซลล์ผิวหนังขาดสารบางอย่างทำให้การสร้างกระดูกไม่แข็งแรงดี ผู้สูงอายุจึงมีกระดูกเปราะและผุง่ายด้วย

7. ระบบประสาทการรับรู้ การสื่อสารสัญญาณประสาทช้ามีผลทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง เนื่องจากสมองมีอิทธิพลต่อการนอนหลับจึงมีผลให้แบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปด้วย Psychomotor Reaction ลดลง เนื่องจากนำสัญญาณประสาทช้าลงความจำเสื่อม การได้ยิน การมองเห็น การรับรส การสัมผัส การทรงตัวจะมีประสิทธิภาพน้อยลง พบเนื้อเยื่อประสาทบางส่วนตายไป อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว มีลักษณะเสื่อมลงจากเดิม ผลที่ตามมาภายหลังการเปลี่ยนแปลง คือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันช้าลง การเรียนรู้ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว เชื่องช้า งุ่มง่ามต้องใช้เครื่องมือหลายชนิด เช่น แวนตา เครื่องช่วยฟัง ง่ายต่อ



การเกิดอุบัติเหตุ การเปลี่ยนแปลงระบบประสาทสัมผัสเฉพาะ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และเส้นประสาทสัมผัสผิวหนังมีดังนี้คือ

7.1 ตา เลนส์ของตาจะหนาขึ้น รูม่านตาจะแคบลง เรติน่าจะเสื่อมลงและแยกออกทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นไม่ชัดลานตาจะแคบลงบางรายอาจจะเป็นต่อกระจกความดันในตา มากทำให้เจ็บปวด

7.2 หูประสาทรับเสียงเสื่อมการได้ยินของผู้สูงอายุจะเสื่อมลงความเสื่อมของการได้ยินอาจเกิดขึ้นได้ ทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับอวัยวะรับคลื่นเสียง คือเยื่อแก้วหูหรือในการแปลคลื่นดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการติดต่อกับผู้อื่นบางครั้งอาจจะได้ยินเสียงแต่ไม่รู้ว่าพูดอะไรเป็นต้น

7.3 จมูกและลิ้นความสามารถในการรู้กลิ่นและการรับรสลดลง

7.4 ประสาทสัมผัสที่ผิวหนังจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ทั่วร่างกายทำให้ความตึงตัวและความยืดหยุ่นของผิวหนังเสียและทำให้ความสามารถในการรับรู้ลดลง

8. หัวใจและหลอดเลือด พบว่ามีไขมันมาเกาะที่ผนังหัวใจและหลอดเลือด เอนไซม์ที่ช่วยในการทำงานของหัวใจลดลง เป็นผลทำให้ความดันและความแรงในการบีบตัวลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง เนื่องจากผนังหลอดเลือดมีโคเลสเตอรอลเกาะอยู่ส่งผลให้แรงยืดหยุ่นและแรงต้านของหลอดเลือดสูงขึ้นในการไหลเข้าสู่หัวใจน้อยลง ผลที่ตามมาภายหลังการที่เปลี่ยนแปลง อาจเกิดการเจ็บป่วยขึ้นกะทันหันหันความดันโลหิตต่ำขณะเปลี่ยนท่านอนลุกขึ้นนั่งเป็นเหตุให้เกิดอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด การปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะปกติหลังจากการเจ็บป่วยเป็นไปได้อย่างสมรรถภาพของร่างกายหลังการออกกำลังกายน้อยลง แนวโน้มในการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงมีมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดบริเวณส่วนปลายแขนลดลง มือเท้าเย็นบวมขึ้นง่าย

9. กล้ามเนื้อ เส้นใยและมัดกล้ามเนื้อลดลง ความตึงตัวและความแข็งแรงจึงลดลงตามด้วยการเกิดภาวะลีบฝ่อมีของเสียพวกกรดแลคติก คาร์บอนไดออกไซด์และการจับรวมตัวระหว่างกล้ามเนื้อกับคอลลาเจน ไขมันที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ความกระฉับกระเฉงท่วงท่าช้าลง การทรงตัว บุคลิกท่าทางไม่ออกผายไหล่ผึ่ง หกล้มง่าย ข้อและเอ็นยึดติดแข็งได้ง่าย ปวดเมื่อย ไม่มีกำลังพลีย่ง่าย เหล่านี้เป็นผลมาจากการค้างค้ำมากดังกล่าวข้างต้น

10. กระดูก พบรูพรุนเป็นฟองอากาศอยู่ทั่วบริเวณเนื้อกระดูกแคลเซียมสลายออกมาในกระแสเลือด โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่ระหว่างหมดประจำเดือน กระดูกสันหลังโค้งงอเกิดภาวะ Kyphosis และ Lordosis บริเวณข้อนิ้วพบกระดูกโต งอ เคลื่อนไหวอย่างมีขีดจำกัด เพราะความยืดหยุ่นลดลงมีคอลลาเจนมาเกาะแทนที่มากขึ้น อาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) การขาดแคลเซียมในกระดูกมากขึ้น จากการสร้างวิตามินดีโดยเฉพาะคนแก่ที่อยู่แต่ในบ้านรวมทั้งการไม่คุมอาหาร

11. ทางเดินอาหาร ความอยากอาหารลดลง การเปลี่ยนแปลงของเหงือกและฟันภายในช่องปาก การรับรสเสียไป ต่อมรับรสมีจำนวนลดลง เหงือกกรันขึ้น ฟันโยกหัก น้ำย่อยชนิดต่างๆ กรดในกระเพาะอาหาร ไขมันมีจำนวนลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้บีบตัวช้าลงกล้ามเนื้อท้องแรงตึงน้อยลงมีโอกาสดูดสารอาหารโดยเฉพาะโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุสำคัญอาหารง่าย ท้องผูกหรือกั้นอุจจาระไม่ได้ ในบางรายเป็นโรคปริทันต์ เหงือกอักเสบมีแผลในช่องปากได้ง่าย ในกลุ่มที่สูบบุหรี่ที่ต่อมรับรสหวานจะสูญเสียไปมากกว่ารสเปรี้ยว เค็ม และขม

12. ต่อมไร้ท่อ การเปลี่ยนแปลงของระบบนี้สัมพันธ์กับระบบประสาท โดยเฉพาะส่วนไฮโปทาลามัส ซึ่งเป็นส่วนสร้างฮอร์โมนสำคัญ และมีอิทธิพลต่อต่อมพิทูอิทารี โดยทั่วไปต่อมไพรรอยด์มีเนื้อเยื่อพังผืดมาเกาะผิวขรุขระขึ้น ประสิทธิภาพต่อมนี้จะลดลง ทำให้อัตราเมตาบอลิซึมลดลง การหลั่ง Thyroxine จึงลดลง การจับตัวของโปรตีนและไอโอดีนไม่ลดระดับลง ซึ่งมีอิทธิพลต่อต่อมหมวกไตส่วนเปลือก มีผลทำให้ฮอร์โมนส่วนต่อมหมวกไตลดลงด้วยเป็นผลให้ฮอร์โมนหลายชนิดที่หลังจากต่อมนี้ลดจำนวนลงและออกฤทธิ์ลดลงตามไปด้วย ต่อมเพศทำงานลดลงจะไม่ตอบสนองจากการกระตุ้นของต่อมใต้สมอง ทำให้รังไข่หยุดทำงานไม่มีการหลั่ง Estrogen และ Progesterone มีผลต่อประจำเดือนและระบบสืบพันธุ์เสื่อมหน้าที่ไปอาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจซึมเศร้าตกใจง่ายและหงุดหงิดในเพศชายการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจะลดลงอย่างช้าๆ ความรู้สึกและความต้องการทางเพศจะคงที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงก็ได้ขึ้นอยู่กับภาวะเจ็บป่วยสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุเอง การเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อจึงมีผลทางด้านร่างกายในระบบต่างๆก่อให้เกิดความชราภาพของอวัยวะในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ผลตามมาและแนวโน้มที่จะเกิดภาวะ Hypothyroidism โรคภูมิแพ้ ความต้านทานต่ำ หนาวง่ายกว่าวัยหนุ่มสาวอุณหภูมิภายในลดลง การหลั่งอินซูลินและความสามารถในการดั่งกลูโคสลดลงเป็นผลให้เกิดโรคเบาหวานได้หรือพบระดับน้ำตาลสูงกว่าปกติผู้สูงอายุเพศหญิงพบการติดเชื้อมีในช่องคลอดง่ายขึ้นเพราะสิ่งขับเมือกต่างๆลดลง เพศชายภาวะแข็งตัวของอวัยวะเพศและหลังอสุจิลดจำนวนลง

13. อวัยวะสืบพันธุ์และการขับถ่ายปัสสาวะ ไตมีขนาดเล็กลงโดยเฉพาะเปลือกบางตัว ลงกว่าส่วนในเนื้อเยื่อของไตหยุดการเจริญเติบโต มีการแข็งตัวของหลอดเลือดแดงที่มาเลี้ยงอันเป็นสาเหตุให้หน้าที่ของไตลดลง พบว่าปริมาณเลือดที่มาเลี้ยงไตและอัตราการกรองลดลงถึง 50 % เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคนอายุ 20 ปี กับ 90 ปี หน่วยไตทำงานลดลงพบว่าความเข้มข้นของน้ำปัสสาวะของผู้สูงอายุตรวจพบว่าความถ่วงจำเพาะลดลงและยังมีผลต่อการกรองของเสียลดลงการปัสสาวะบ่อยและการลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะบ่อยและลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะในเวลากลางคืนพบว่ามีสาเหตุมาจากกระเพาะปัสสาวะมีแรงตึงตัวและความจุน้อยลงมักมีปัสสาวะค้างอยู่เป็นจำนวนมากหลังปัสสาวะแล้วการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากรีเฟล็กซ์ในการขับถ่ายปัสสาวะลดลงในเพศชายถ่ายกะปริดกะปรอยเป็นผลมาจากต่อมลูกหมากโตขึ้นแต่ไม่มีผลต่อการหลั่งน้ำกาม อวัยวะเพศหญิงมี

ลักษณะหิวลงเล็กน้อยเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศลดลง ไขมัน ขนบริเวณอวัยวะเพศจะลดลง บริเวณช่องคลอดเยื่อบางแห้งเรียบมีสภาพเป็นต่างมากยิ่งขึ้น มีเลือดมาเลี้ยงลดลง เยื่อบุผนังมดลูกมีขนาดลดลงแต่มีการตอบสนองต่อฮอร์โมนที่มากขึ้น เช่น ในหญิงวัยหมดประจำเดือนถ้าได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนอาจมีเลือดออกทางช่องคลอดปีกมดลูกรั้งไข่เหี่ยวเล็กลงแต่หนาขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้จะมีผลทางร่างกายที่ตามมาภายหลัง คือช่องคลอดติดเชื้อและมีอาการคัน ระคายเคืองง่ายมดลูกหย่อนตัวลงเกิด Uterine Prolapse ได้ ในผู้หญิงที่ผ่านการคลอดบุตรมาหลายคนอาจมีการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะได้ความสามารถในการขับทิ้งของยาบางประเภทลดความสามารถของน้ำอเล็กโตลิต์ในร่างกายลดลงเป็นสาเหตุให้เกิดโรคไตได้ง่าย

### 3.2.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological)

จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ผู้สูงอายุตามมากการสูญเสียความรู้สึกสัมผัสต่างๆทำให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเปลี่ยนแปลงไป สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจในผู้สูงอายุได้แก่ (นิมนวล ศรีจิต และคนอื่นๆ, 2540, น. 57)

1. การสูญเสียความสามารถในการพึ่งพาตนเองด้านความเป็นอยู่การเลี้ยงดูตนเอง
2. การเสื่อมสภาพตามวัย การคิด การเรียนรู้ การทำความเข้าใจจะมี การตอบสนองช้าลงกว่าเดิม
3. การสูญเสียความสง่างามที่เคยมีบุคลิกภาพดีเนื่องจากความเสื่อมตามวัย
4. การสูญเสียบุคคลที่รัก เช่น คู่สมรส ญาติหรือเพื่อนสนิท
5. การตายเป็นความกลัวของผู้สูงอายุชนิดหนึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ ระยะเวลาจะแสดงอาการซึมเศร้าไม่สบายปวดเมื่อย รับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ Hocstel พบว่าร้อยละ 22.5 ของคู่สมรสที่มีชีวิตอยู่จะตายตามคู่สมรสภายใน 6 เดือนแรกหลังจากคู่สมรสเสียชีวิตไปอันเป็นผลมาจากการสูญเสีย

รุ่งรัตน์ ปิยธโร (2545, น. 18) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมเพราะความเสื่อมเสียของอวัยวะต่างๆ มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อผู้อื่นการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ อันเป็นผลมาจากการสูญเสียด้านต่างๆ ประกอบด้วย

1. การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากการตายหรือการแยกย้ายไปอยู่ที่อื่นไม่ว่าจะเป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตซึ่งทำให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย
2. การสูญเสียสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากงานทำให้สูญเสียตำแหน่งหน้าที่รู้สึกไร้ค่าหมดความหมายขาดเพื่อนขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม

3. การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวเนื่องจากปัจจุบันครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวบทบาทการให้คำปรึกษาดูแลสั่งสอนจึงลดลงทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว่าเหวและรู้สึกว่าคุณค่าน้อย

4. การไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศเพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกายทำให้ไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศได้ทั้งๆที่ยังมีความต้องการ

### 3.3 ปัญหาที่พบในวัยผู้สูงอายุ

#### 3.3.1 ปัญหาที่พบในวัยผู้สูงอายุที่สำคัญ ได้แก่

1. ปัญหาทางด้านสุขภาพกายผู้สูงอายุ มักมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรมมีโรคภัยต่างๆ เบียดเบียนทั้งโรคทางกายและทางสมองผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมอง คือโรคสมองเสื่อมโรคหลงลืมโรคซึมเศร้า

2. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดีไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดูอาจจะไม่มีรายได้หรือรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพอาจจะไม่มีที่อยู่อาศัยทำให้ได้รับความลำบาก

3. ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุอาจไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัยและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปและเพื่อให้เข้ากันได้กับเยาวชนรุ่นใหม่

4. ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการตำแหน่งสูงซึ่งเคยมีอำนาจและบริวารล้อมรอบเมื่อเกษียณอายุราชการอาจเสียดายอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป

5. ปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะไม่ได้รับความเอาใจใส่และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอทำให้รู้สึกว้าเหว อ้างว้าง และอาจมีความวิตกกังวลต่างๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลานและญาติพี่น้องทอดทิ้งกังวลในเรื่องความตายผู้สูงอายุก็มีความเปลี่ยนแปลง เศร้า เศษเมย เอาแต่ใจตนเองผู้สูงอายุบางคนก็ยังมีความต้องการความสุขทางโลกซึ่งไม่เหมาะสมกับวัยของตนเองทำให้ได้รับความผิดหวัง

6. ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วง คือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในอดีตครอบครัวจะมีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ที่เรียกว่าครอบครัวขยายทำให้มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นและเกิดความอบอุ่นระหว่างพ่อแม่และลูกหลาน ในปัจจุบันครอบครัวคนไทยโดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ลูกหลานจะมาทำงานในเขตเมืองทิ้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้านทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างเดียวตายไม่ได้รับการดูแลและได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา

7. ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมทำให้เยาวชนมีความกตัญญูทวดเวทิต่อพ่อแม่ ครูบาอาจารย์น้อยลง ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลต้องอาศัยสถานสงเคราะห์คนชราปัญหาที่พบในผู้สูงอายุมีหลายด้านด้วยกันไม่ว่าจะเป็น ปัญหา

ทางด้านเศรษฐกิจ ด้านความรู้ ด้านสังคมหรือแม้กระทั่งสถาบันที่อยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุดคือปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวเนื่องจากปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงในอนาคตเมื่อประเทศไทยเป็นประเทศอุตสาหกรรมแบบใหม่สังคมไทยอาจเป็นสังคมตะวันตก คือต่างคนต่างอยู่ไม่มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันไม่มีการทดแทนบุญคุณบุตรหลานโตขึ้นก็จะไม่เลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อแก่ชรา

### 3.3.2 สภาวะสุขภาพใจที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (พรพรรณ เจริญกุล, 2555, น. 30)

1. ความวิตกกังวล ที่ต้องพึ่งพาลูกหลานมักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้งหรือบางครั้งอาจวิตกกังวลในความสามารถของลูกหลาน
2. ซึมเศร้า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบบ่อย มีความคิดฟุ้งซ่านชอบอยู่คนเดียวตามลำพัง ว่าเหว่ หงุดหงิด ใจคอห่อเหี่ยว เอาแต่ใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าอาจมีอาการทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับตื่นเช้าผิดปกติอ่อนเพลียไม่มีแรงไม่สดชื่นไม่สนใจดูแลตนเอง ไม่มีสมาธิชอบพูดเรื่องเศร้าเพื่ออาหารบางรายที่มีอารมณ์เศร้ายากๆ อาจมีความคิดที่จะทำร้ายตนเอง
3. นอนไม่หลับ ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับนั้น มักชอบตื่นขึ้นกลางดึกหรือไม่ก็ตื่นเช้ากว่าปกติและเมื่อตื่นแล้วก็จะไม่หลับอีกง่ายๆทั้งนี้สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับอาจได้แก่การนอนกลางวันมากเกินไปไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้งานทำให้ไม่รู้สึกอ่อนเพลียหรือว่าง

### 3.3.3 ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพใจ (พรพรรณ เจริญกุล, 2555, น. 29)

1. ทางร่างกาย ได้แก่
  - 1.1 ความบกพร่องทางร่างกาย เช่น ร่างกายอ่อนแอมีความพิการไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรม
  - 1.2 ความเจ็บป่วย เช่น มีโรคประจำตัวเรื้อรังทำให้มีผลต่อสุขภาพใจ รู้สึกหงุดหงิด ซ้ำระแวง ฉุนเฉียว ใจน้อย ปรับตัวยากทั้งด้านร่างกายอารมณ์สังคมและสติปัญญา
  - 1.3 ความบกพร่อง เช่น หูฟังไม่ค่อยได้ยินตามองไม่ค่อยเห็นเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการเรียนรู้ทั้งสิ้นเมื่อไม่มีความสุขนานวันเข้าก็ทำให้สุขภาพใจเสื่อม
  - 1.4 สมองได้รับกระทบกระเทือนอย่างหนักจากอุบัติเหตุหรืออื่นๆ
  - 1.5 พันธุกรรมได้แก่ ความบกพร่องทางร่างกายและทางสติปัญญาแต่กำเนิด เช่น ตาบอดสี ลมบ้าหมู ซึ่งเป็นผลต่อสุขภาพใจมาก
2. ทางจิตใจ ได้แก่
  - 2.1 อารมณ์ เมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์จะมีผลถึงสุขภาพใจด้วย
    - 2.1.1 ความกลัว กลัวพลัดพรากจากกันกลัวคนไม่รักถ้ามีอารมณ์เช่นนั้นนานๆจะทำให้เสียสุขภาพใจ

2.1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลที่เกิดติดต่อกันเป็นระยะเวลา  
นานๆจะทำให้ทำลายสุขภาพทางใจของคนลงได้มาก

2.1.3 ความโกรธ คนที่โกรธบ่อยๆ แสดงว่าไม่มีความมั่นคงทาง  
อารมณ์ทำให้เข้าสังคมได้ยากและมีผลให้เสียสุขภาพใจ

2.2 ความเหนื่อยล้าของใจ เช่น ความเบื่อหน่ายการทำงานที่ไม่ประสบ  
ความสำเร็จการมีปัญหาขัดแย้งกับคนอื่นและการขาดความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาทำให้  
บุคคลมีสุขภาพใจไม่ดี

2.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้บุคคลย่อมมีปัญหาต่างๆมากมายจึง  
มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆกันถ้าบุคคลถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความขัดแย้งเกิดความขุ่นข้อง  
หมองใจหรือความคับข้องใจและเกิดความวิตกกังวลจนทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตใจขึ้นได้

### 3.4 การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุทุกท่านต้องเอาใจใส่ตนเองให้มากขึ้น  
รวมทั้งครอบครัวเช่นลูกหลานหรือญาติสนิทก็มีส่วนที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุนั้นมีความสุขทั้งทางด้าน  
ร่างกายและจิตใจซึ่งวิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้างความสุขให้กับตนเองมีดังนี้

#### 1. การปรับตัวของผู้สูงอายุ

1.1 การปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

1.2 ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วม  
ในกิจกรรมต่างๆของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน

1.3 ยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น

#### 2. การดูแลสุขภาพร่างกาย

2.1 ตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

2.2 รีบไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เมื่อมีอาการที่บ่งชี้ว่าเจ็บป่วย

2.3 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และเหมาะสม

กับวัย

#### 3. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3.1 การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การเล่น  
ดนตรี การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ฯลฯ

3.2 การช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ

3.3 การประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย

4. การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่ายเป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุขด้วยการทำตัวตามสบายไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆมากมายก่ายกองง่ายอยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง เป็นต้น

5. การสร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ผู้สูงอายุที่มีลักษณะขั้นจะรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลงเกิดความรู้สึกที่ดีจิตใจเบิกบานขณะที่หัวเราะร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินที่เป็นสารแห่งความสุขออกมา (พรรณธร เจริญกุล, 2555, น. 29)

## 4. แนวคิดเกี่ยวกับระบบสังคมเรือนจำ

### 4.1 ระบบสังคมเรือนจำ

การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเรือนจำไม่ว่าในสถานะของผู้ต้องขังหรือแม้แต่เจ้าพนักงานเรือนจำ ผู้ที่เข้าร่วมจะได้รับการเรียนรู้และขัดเกลาโดยวัฒนธรรมของสังคมเรือนจำเช่นกันกับเขาเมื่อเขาเหล่านั้นอยู่ในสังคมภายนอกหากแตกต่างด้วยลักษณะพิเศษเฉพาะตัวของสังคมเรือนจำที่มีสภาพแวดล้อมและแนวทางการดำเนินชีวิต ตลอดจนค่านิยมและทัศนคติต่างๆ ของผู้ที่อาศัยอยู่ภายในผิดแปลกไปจากชีวิตในสังคมภายนอก

ภารกิจหลักเบื้องต้นของเรือนจำ คือ การควบคุมผู้ต้องขังอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันการหลบหนี จึงเป็นหน้าที่ของเรือนจำที่ต้องควบคุมและจัดการผู้ต้องขังอย่างเข้มงวด มีผู้ศึกษาถึงรูปแบบสังคมเรือนจำได้แก่ กอฟแมน ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ “สถาบันแบบเสรี” ได้จัดเรือนจำหรือหรือทัณฑสถานเป็นสถาบันหนึ่งในหลายสถาบันหนึ่งที่มีการดำเนินงานและสภาพทางสังคมเป็นแบบรวบยอด กล่าวคือ เรือนจำเป็น “ทุกสิ่งทุกอย่าง” ของชีวิต ผู้ต้องขังทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของเรือนจำตลอด 24 ชั่วโมง ตลอดเดือนตลอดปี การใช้ชีวิตประจำไม่ว่าจะเป็นการกินอยู่หลับนอน การทำงาน การศึกษาอบรม การฝึกวิชาชีพถูกกำหนดและควบคุมให้เป็นปฏิบัติโดยเจ้าพนักงานเรือนจำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การถูกส่งเข้าไปอยู่ใน “สถาบันแบบเสรี” เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการทำลายปัจเจกภาพของบุคคล โดยขณะที่เข้าไปนั้นแต่ละคนยังคงสภาพของความเป็นปัจเจกบุคคล และมีความรู้สึกถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์แต่หลังจากนั้นไม่นานสิ่งเหล่านั้นจะถูกกลบฝังไปและแต่ละคนก็จะเผชิญกับภาวะการณดับสูญในทุกสิ่งที่เคยมีเคยได้รับ การถูกตัดขาดความสัมพันธ์ทางสังคมกับโลกภายนอกเป็นลักษณะหรือสภาวะที่เป็นเอกลักษณ์ของ “สถาบันแบบเบ็ดเสร็จ” ผู้ศึกษาจะสามารถเข้าใจลักษณะของ “สถาบันแบบเบ็ดเสร็จ” ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จากคำอธิบายของกอฟแมนถึงองค์ประกอบหลัก ดังนี้ พัฒนา พัวพัฒนากุล (2533, น. 16-17 อ้างถึงใน พรรณเลขา พลอยสระศรี, 2546, น. 26)

1. รูปแบบทั้งหมดของการดำเนินชีวิตถูกปฏิบัติอยู่ในสถานที่เดียวและภายใต้อำนาจการควบคุมเดียว
2. กิจกรรมประจำวันของสมาชิกแต่ละคนถูกกำหนดให้ปฏิบัติในสิ่งๆหนึ่งเหมือนกัน โดยทุกต้องกระทำในสิ่งเดียวกันร่วมกัน
3. กิจกรรมประจำวันทั้งหมดถูกกำหนดไว้เป็นตารางตายตัวโดยกิจกรรมอย่างหนึ่ง จะมีความต่อเนื่องเชื่อมโยงกับการจัดเตรียมกิจกรรมในครั้งต่อไป ระยะเวลาของกิจกรรมทั้งหมดถูกจัดเตรียมจากผู้บริหารระดับสูงโดยระบบของการใช้กฎระเบียบที่เป็นทางการซึ่งได้รับการกำหนดไว้ อย่างชัดเจนแน่นอนร่วมกับการใช้รูปแบบเจ้าพนักงาน
4. กิจกรรมบังคับต่างๆ นั้นได้ถูกนำมารวมไว้เป็นแผนงานซึ่งจะต้องได้รับการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่สถาบันได้วางไว้

การถูกควบคุมในเรื่องนี้ทำให้ผู้ต้องขังขาดอิสระและเสรีภาพ ทุกคนจะต้องปฏิบัติตามระเบียบและแบบแผนการดำเนินงานที่ถูกกำหนดไว้โดยปราศจากข้อโต้แย้งใดๆทั้งสิ้นวิถีของการดำเนินชีวิตของผู้ต้องขังภายในเรือนจำจะแตกต่างจากผู้คนในสังคมภายนอกอย่างสิ้นเชิงนับแต่ก้าวแรกของการเข้าเป็นสมาชิกของสังคมเรือนจำเขาจะรู้สึกถึงความแปลกแยกของการถูกตัดออกจากสังคมที่เขาเคยอยู่ความแตกต่างของสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่ช่วยซ้ำเติมความรู้สึกให้เพิ่มมากขึ้น

#### 4.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง

พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2479 มาตรา 4 (2) กล่าวว่า ผู้ต้องขัง หมายความว่า รวมตลอดถึงนักโทษเด็ดขาด คนต้องขังและคนฝาก ซึ่งตามพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2479 มาตรา 4 (3) (5) ก็ได้กล่าวถึง นักโทษเด็ดขาด หมายความว่า บุคคลซึ่งถูกคุมขังไว้ตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายให้ลงโทษด้วย คนต้องขัง หมายความว่า บุคคลที่ถูกฝากขังไว้ตามหมายขัง และคนฝาก หมายความว่า บุคคลที่ถูกฝากให้ควบคุมไว้ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา

สุพจน์ สุทธา (2554, น. 39 อ้างถึงใน เพ็ญพรธาดา ปกาสิทธิ์, 2553, น. 13-15) ได้กล่าวถึงนักโทษว่า ก้าวแรกของการเข้าเป็นสมาชิกของสังคมเรือนจำเขาจะรู้สึกถึงความแปลกแยกของการถูกตัดออกจากสังคมที่เขาอยู่ความแตกต่างของสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่ช่วยซ้ำเติมความรู้สึกให้เพิ่มมากขึ้นในสังคมภายนอกมีสิ่งต่างๆ มากมายตอบสนองกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์เขาสามารถนอนหลับพักผ่อนและเล่นในสถานที่ต่างๆ กันกับบุคคลต่างๆ กันแต่ในเรือนจำความหลากหลายแตกต่างสูญสิ้นไปทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตถูกกระทำภายในสถานที่เดียวกับบุคคลอื่นๆ กันและภายใต้การปกครองเดียวกันในสังคมภายนอกพวกเขาจะเลือกทำอะไรก็ได้ตามใจอย่างอิสระอันเป็นความรู้สึกส่วนตัวที่เป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของการเป็นมนุษย์แต่ในเรือนจำกิจกรรมต่างๆ กำหนดอย่างเข้มงวดด้วยตารางเวลาโดยไม่มีทางเลือกสิ่งต่างๆ เป็นการปฏิเสธความเป็นส่วนตัวโดยสิ้นเชิงการถูกจำขังทำให้การคุมขังนักโทษไว้รวมกันภายในเรือนจำ



Gresham Skyes (1958 อ้างถึงใน เพ็ญพรรณษา ปกาสิทธิ์, 2553) เป็นคนแรกที่ได้ศึกษาผลกระทบของการถูกจองจำต่อผู้ต้องขังอย่างจริงจัง โดยได้เรียกผลกระทบดังกล่าวว่าเป็น “ความเจ็บปวดของการถูกจองจำ ” และ Skyes (อ้างถึงใน เพ็ญพรรณษา ปกาสิทธิ์, 2553) ได้ศึกษาผลกระทบของการจองจำ (pain of prisoment) พบว่าการถูกจำกัดในด้านต่างๆ ได้ก่อให้เกิดความกดดันจนทำให้เกิดความเจ็บปวดของการถูกจองจำซึ่งการถูกจำกัดดังกล่าวมีอยู่ด้วย 5 ประการ

### 1. การถูกจำกัดด้านอิสรภาพ

การสูญเสียอิสรภาพเป็นความกดดันประการแรก ที่ผู้ต้องขังประสบเมื่อถูกจองจำ เพราะเมื่อผู้ต้องขังถูกส่งเข้าเรือนจำก็หมายความว่า เขาจะถูกจำกัดให้อยู่ในเรือนจำไม่สามารถที่จะไปไหนมาไหนได้ การถูกจำกัดภายในเรือนจำ ผู้ต้องขังจะไม่สามารถเดินจากแดนหนึ่งไปอีกแดนหนึ่งหรือจากตึกหนึ่งไปยังอีกตึกหนึ่งตามใจชอบ นอกจากนี้การจองจำในเรือนจำยังหมายถึงการถูกตัดจากครอบครัวและญาติมิตรอีกด้วยโดยการที่การแยกจากกันนี้มิใช่เป็นการแยกจากกันธรรมดาแต่เป็นการแยกจากมิตรในฐานะของผู้ทำผิดกฎหมายและถูกลงโทษและด้วยเหตุนี้เอง ไซคีส เน้นว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดมากที่สุดก็คือความจริงที่ว่า การถูกจองจำเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการถูกปฏิเสธจากสังคมผู้ต้องขังจะถูกปฏิเสธจากสังคมภายนอกและถูกตีตราว่าเป็นนักโทษนับตั้งแต่เข้ามาอยู่ในเรือนจำ ซึ่งผู้ต้องขังจะต้องตัดสัมพันธ์ แต่งชุดนักโทษมีหมายเลขประจำตัวและทำความเคารพเจ้าพนักงานทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่ตนนั้นสูญเสียสถานภาพของสมาชิกในสังคม และสถานภาพของคนธรรมดาไปสภาพดังกล่าวเป็นผลมาจากการถูกจำกัดด้านเสรีภาพเป็นส่วนสำคัญของความเป็นมนุษย์และเป็นผลให้ผู้ต้องขังได้รับความกดดันอย่างมาก

### 2. การถูกจำกัดด้านเครื่องอุปโภค บริโภค และบริการ

ในเรือนจำผู้ต้องขังจะได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานด้านวัตถุ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่หลับนอน ซึ่งคนโดยทั่วไปอาจจะคิดว่าผู้ต้องขังยังได้เปรียบคนจนในสังคมภายนอกในเรื่องเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม ไซคีส ได้ชี้ให้เห็นว่าผู้ต้องขังนั้นถูกจำกัดสิทธิในการที่จะ “เลือก” พวกเขาไม่มีที่พักผ่อนเป็นส่วนตัวไม่มีเครื่องใช้อุปกรณ์เป็นของตนเองพวกเขาไม่มีแม้กระทั่ง “เวลา” ที่จะเป็นตัวของตัวเองที่จะเลือกทำในสิ่งที่เขาชอบเหมือนดังเช่นที่พวกเขามีเมื่ออยู่นอกเรือนจำการถูกจำกัดในการรับบริการและเลือกอุปโภค เช่นนี้ทำให้พวกเขามองว่าเป็นผู้สูญเสียโดยเฉพาะการสูญเสียสิทธิในทรัพย์สินส่วนบุคคลทั่วไปในขณะที่สิ่งที่มีอยู่ในตัวเขาคือ “แรงงาน” กลับถูกรัฐนำไปใช้ภายใต้ชื่อที่เรียกว่า “การฟื้นฟูแก้ไขผิดวิชาชีพ” สภาพดังกล่าวนี้จึงเป็นความกดดันและเจ็บปวดอีกประการหนึ่งที่ผู้ต้องขังได้รับ

### 3. การถูกจำกัดด้านความสัมพันธ์ทางเพศ

การถูกจองจำ หมายถึงการที่ผู้ต้องขังตัดขาดจากเพศตรงข้ามโดยเฉพาะการถูกตัดขาดจากการมีเพศสัมพันธ์และการคบหาสมาคมกับเพศตรงข้ามติดต่อกันเป็นเวลานานจึงทำให้

ผู้ต้องขังได้รับความกดดัน ความกดดันที่ว่านี้ไม่ได้เกิดจากการขาดตอบสนองความต้องการทางเพศ เท่านั้นแต่เป็นทางด้านจิตใจซึ่งเกิดจากการที่ต้องอยู่ร่วมกันเพศเดียวกันทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกกังวลว่าความเป็นชายของเขา กำลังถูกคุกคามทั้งการช่วยวนให้เขาหันเหไปสู่ความสัมพันธ์แบบรักร่วมเพศหรือถูกข่มขืนโดยผู้ชายด้วยกันก็ตามความวิตกกังวลเหล่านี้แทบจะไม่บังเกิดขึ้นในโลกที่มีสตรี แต่ในเรือนจำเป็นโลกของผู้ช่วยเพศเดียวทำให้พวกเขาไม่แน่ใจว่าจะเกิดความต่างพร้อมไปกับพวกเขาขึ้นมาเมื่อไร

#### 4. การถูกจำกัดด้านอิสรภาพ

ผู้ต้องขังได้รับความกดดันจากการถูกจำกัดด้านเสรีภาพเพราะพวกเขาต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์และคำสั่งของเจ้าพนักงานที่คอยควบคุมการเคลื่อนไหวของพวกเขาอยู่ตลอดเวลาการตรวจตราเฝ้าดูทุกฝีก้าว การตรวจตราจดหมาย การกำหนดให้กินเป็นเวลานอนเป็นเวลา การเข้าแถวไปทำงานและการห้ามนำอาหารเข้าไปในห้องนอน เป็นต้น กฎเกณฑ์คำสั่งเหล่านี้ทำให้พวกเขาารู้สึกว่าถูกจำกัดอิสรภาพแต่สิ่งที่ทำให้พวกเขารู้สึกกดดันคือการไม่มีเหตุผลของกฎเกณฑ์หรือระเบียบต่างๆในหลายๆเรื่องซึ่งจะหาคำตอบไม่ได้และเจ้าหน้าที่มักจะปฏิเสธที่จะอธิบายคำตอบที่ผู้ต้องขังจะได้รับก็คือ “มันเป็นกฎของเรือนจำ” ผู้ต้องขังไม่ทราบว่าจะทำไมเจตนาถึงล่าช้าทำไมไม่รับสิ่งของที่ส่งมาถึงและทำไมจึงต้องมีกฎเกณฑ์เรื่องนั้นเรื่องนี้ผลก็คือผู้ต้องขังจะเกิดความรู้สึกว่าตัวเองจำกัดทุกสิ่งทุกอย่างและทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังอ่อนแอและช่วยตนเองไม่ได้นับเป็นความกดดันทางจิตใจที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมานมากกว่าความกดดันทางร่างกายเสียอีก

#### 5. การถูกจำกัดทางด้านความปลอดภัย

การที่ผู้ต้องขังอยู่ร่วมกับผู้ต้องขังอื่นๆซึ่งแต่ละคนมีประวัติอาชญากรร้ายๆมาทั้งสิ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าตนเองอาจถูกกลั่นแกล้ง ลักขโมย ทำร้าย ฆาตกรรมหรือข่มขืนได้สักวันหนึ่งพวกเขารู้ตัวว่าในวันหนึ่งข้างหน้าพวกเขาจะถูก “ทดสอบ” จากพวกเจ้าถิ่นหรือคนเก่ากว่าจะอยู่ในคุกต่อไปในฐานะผู้แข็งแกร่งหรือผู้อ่อนแอในบรรยากาศของการแข่งขันเป็นเจ้าหน้าที่ในเรือนจำผู้ชนะจะใช้กำลังข่มขู่ผู้แพ้หรืออ่อนแอกว่าในขณะที่เจ้าหน้าที่ให้การดูแลทั่วไม่ถึงจึงทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกว่าสักวันหนึ่งเขาจะต้องประสบกับการทำร้ายพวกเขารู้สึกว่าพวกเขาสูญเสียหลักประกันในด้านความปลอดภัยทั้งสิ้น

ความเจ็บปวดที่ผู้ต้องขังได้รับอันเนื่องมาจากการถูกจำกัดในด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้านนั้นมีใช้แต่จะเป็นความเจ็บปวดทางด้านร่างกายเท่านั้นแต่ความเจ็บปวดที่สำคัญคือความกดดันทางจิตใจที่ผู้ต้องขังได้จากการถูกจำกัดดังกล่าวอันเป็นผลทำให้ผู้ต้องขังหาทางออกในการปรับตัวเพื่อที่จะระบายความเจ็บปวดดังกล่าวโดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับข้อจำกัดต่างๆ ของเรือนจำ

### 4.3 วัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขัง

วัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขัง เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวของผู้ต้องขัง เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และเพื่อนสมาชิกในสังคมใหม่ การที่บุคคลจำนวนมากที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน ต้องถูกนำมาจำกัดอิสรภาพอยู่ในสถานที่เดียวกันภายใต้สภาพแวดล้อมเดียวกันเป็นเวลานานย่อมก่อให้เกิดแบบแผนพฤติกรรม ความคิดและค่านิยมที่เป็นกลางและได้รับการยอมรับเพื่อยึดถือปฏิบัติร่วมกัน การอธิบายเพื่อทำความเข้าใจระบบการอยู่ร่วมกันของผู้ต้องขังไม่สามารถใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งมาเป็นคำตอบได้อย่างชัดเจนตรงตัวเนื่องจากมีความไม่แน่นอนขององค์ประกอบต่างๆไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมในเรือนจำในสถานะที่แตกต่างกันบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว การรับรู้และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกันของผู้ต้องขังแต่ละคน ความหลากหลายของการรวมกลุ่มและวัฒนธรรมย่อยของแต่ละกลุ่มที่บัญญัติกันขึ้น

ด้วยลักษณะความไม่ชัดเจนแน่นอนและมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ทำให้การพิจารณาศึกษาสังคมของผู้ต้องขังไม่อาจพิจารณาในลักษณะสังคมได้ การให้ความสนใจนับแต่จุดเริ่มต้นของกระบวนการซึ่งจะเริ่มขึ้นทันทีที่ผู้ต้องขังเข้าเป็นสมาชิกของสังคมเรือนจำเป็นสิ่งสำคัญ โดยธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันในสังคมทั่วไปมนุษย์จะได้รับการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) เพื่อรับรู้แบบแผน กฎ ระเบียบและบรรทัดฐาน ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของตนที่พึงประพฤติปฏิบัติได้ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งมีผลให้สังคมเกิดความสงบเรียบร้อยและเป็นระเบียบ ในสังคมเรือนจำก็เช่นกัน ผู้ต้องขังจะได้รับการขัดเกลาหล่อหลอมให้มีแบบแผนความประพฤติ ความคิด ทศนคติ และค่านิยมตามรูปแบบที่ได้รับการยอมรับ และยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติต่อกันมาเป็น “วัฒนธรรม” โดยการขัดเกลาของเรือนจำที่ เคลมเมอร์ เรียกว่า Prisonization นั้นเอง

เคลมเมอร์ (อ้างถึงใน นิภา นิมนवल, 2548, น. 28-29) ให้ข้อคิดว่าผู้ต้องขังเข้าใหม่จะเริ่มถูกซึมซับโดยวัฒนธรรมของเรือนจำที่ละน้อยนับแต่หน้าที่แรกจนในที่สุดก็จะกลืนเข้าเป็นส่วนหนึ่งของเรือนจำโดยไม่รู้ตัว การเรียนรู้และรับเอาวัฒนธรรมของเรือนจำเป็นแนวทางในการการดำเนินชีวิตได้รับการอธิบายอย่างชัดเจนด้วยทฤษฎีการปรับตัวต่อการความกดดันของ ไซคีส กับ เมสซิงเจอร์และทฤษฎีการนำเข้าวัฒนธรรมของเออร์วิน กับ เครสซี ซึ่งไซคีส กับเมสซิงเจอร์ ได้ศึกษาและพบว่าการถูกส่งเข้าอยู่ในเรือนจำเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังอย่างสิ้นเชิงโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงของสถานที่กินอยู่ หลับนอน การแต่งกาย อาหารการกิน สังคมเพื่อนและแม้แต่เวลาที่ตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันจากชีวิตจากภายนอกเรือนจำทุกประการ ไซคีส มองว่าความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมดังกล่าว ประกอบกับสิ่งใหม่ๆผู้ต้องขังได้เรียนรู้จากสังคมในเรือนจำมีผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจเกิดเป็น “ ความเจ็บปวดจากการถูกจองจำ ” และมีอิทธิพลที่ทำให้ผู้ต้องขังปรับตัวและเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรมของผู้ต้องขังนี้ก่อให้เกิดรูปแบบเฉพาะของความคิด ทศนคติ ค่านิยมและ

แบบอย่างการกระทำขึ้นในสังคมของผู้ต้องขัง ผู้ต้องขังจะสร้างกฎเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกันมีการปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมบางประการ เช่น ทัศนคติต่อต้านสังคมต่อต้านเจ้าพนักงานหรือทัศนคติในการก่ออาชญากรรมและแม้กำหนดหรือสร้างรูปแบบของภาษาและการติดต่อสื่อสารเฉพาะที่บุคคลภายนอกสังคมไม่เข้าใจซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็น “วัฒนธรรมย่อย” ที่ผู้ต้องขังสร้างขึ้น

วัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขังไม่ได้เป็นผลที่เกิดจากความกดดันของสภาพการถูกคุมขังเพียงอย่างเดียว เออร์วิน และ เครสซี พบว่า การที่ผู้ต้องขังเข้ามาเผชิญกับสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมรูปแบบใหม่ในเรือนจำ ทำให้ผู้ต้องขังนำความรู้และประสบการณ์ที่เคยชิน จากภายนอกเรือนจำเข้ามาปรับใช้กับสถานการณ์ในเรือนจำ ผู้ต้องขังจะเลือกยึดถือแบบแผนพฤติกรรมใดขึ้นอยู่กับแนวคิดในเรือนจำและแนวทางการดำเนินชีวิต ความคิด ทัศนคติ และค่านิยมที่มีมาก่อนเข้าสู่เรือนจำ

วัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขังจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงแบบแผนพฤติกรรมและบุคลิกภาพลักษณะโดยส่วนรวมของผู้ต้องขังแต่การรับและเรียนรู้วัฒนธรรมย่อยในเรือนจำของผู้ต้องขังแต่ละคนจะมีปริมาณที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าผู้ต้องขังมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ต้องขังอื่นมากน้อยเพียงใดและระยะเวลาในการถูกคุมขังนั้นยาวนานเพียงใด สแตนตัน วิลเลอร์ ชี้ให้เห็นว่าผู้ต้องขังเข้าใหม่จะมีการถ่ายทอดค่านิยมและวัฒนธรรมที่เคยปฏิบัติเข้าสู่เรือนจำซึ่งกันและกันในขณะที่อยู่ด้วยกันในศูนย์แรกรับและจะเพิ่มความโน้มเอียงเข้าหาวัฒนธรรมและกฎเกณฑ์ของเรือนจำมากขึ้นเมื่อผู้ต้องขังเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้คนมากขึ้น เช่น ผู้ต้องขังจะมีความรู้สึกจงรักภักดีต่อสังคมของพวกตนมากกว่าการบริหารเรือนจำเมื่ออยู่ในเรือนจำมากขึ้น (Camey (1969, p. 150 อ้างถึงใน นิภา นิมนวล, 2548, น. 27-29)

ผู้ต้องขังแต่ละคนจะเข้าสู่เรือนจำด้วยค่านิยมที่แตกต่างกันบางคนมีพื้นฐานค่านิยมที่พร้อมจะรับวัฒนธรรมของเรือนจำได้ตลอดเวลา บางคนมีค่านิยมในทางต่อต้านแม้ว่าในทางปฏิบัติผู้ต้องขังพวกนี้ซึ่งมักจะได้แก่ผู้ต้องขังประเภทฆ่าตัวตายเพราะบันดาลโทษจะยินยอมปฏิบัติตามกฎและวัฒนธรรมของเรือนจำ แต่ก็เป็นการปฏิบัติเพียงเพื่อป้องกันตัวเองเท่านั้นโดยแท้จริงพวกนี้ก็ยังยึดมั่นอยู่ในค่านิยมของบุคคลทั่วไปที่ไม่เห็นดีเห็นงามกับการก่ออาชญากรรม อย่างไรก็ตามการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมจะเป็นส่วนสำคัญของการเกิดวัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขัง ซึ่งวัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขังนี้จะเข้ามามีอิทธิพลและเป็นตัวควบคุมแบบแผนการดำรงชีวิตของผู้ต้องขังจะพึงพาได้ ในขณะที่อยู่ในเรือนจำการจำคุกมิได้เป็นการจำกัดหรือตัดขาดความต้องการของผู้ต้องขังในเรื่องสถานะทางสังคม ในทางตรงกันข้ามผู้ต้องขังอาจจะมีความรู้สึกต้องการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มที่คล้ายคลึงกันมากกว่าปกติ เช่น ผู้ต้องขังจะให้ความสนใจในกลุ่มเพื่อนด้วยกันมากกว่าจะสนใจว่าตนจะถูกปกครองอย่างไร ดังนั้น การที่ผู้ต้องขังรับเอาวัฒนธรรมของเรือนจำและวัฒนธรรมย่อยของ

ผู้ต้องขังไปประพฤติปฏิบัติจึงเป็นไปด้วยความสมัครใจ Sue Titus Reid (1969, p. 22 อ้างถึงใน นิภา นิ่มนวล, 2548, น. 29)

อย่างไรก็ตาม ไชคีส พบว่าอาจมีผู้ต้องขังบางคนที่รอดพ้นจากจากอิทธิพลของวัฒนธรรมของผู้ต้องขังไปได้ โดย ไชคีส ให้ฉายาผู้ต้องขังเหล่านั้นว่า “Real Man” ซึ่งผู้ต้องขังประเภทนี้มักเป็นผู้ต้องขังที่รักษาเกียรติความเป็นตัวของตนเอง มีความผูกพันที่มั่นคงกับสังคมภายนอกเรือนจำและเป็นบุคคลที่สามารถทนต่อสภาพของการจำคุกได้โดยไม่ต้องการสถานะใดๆ ในเรือนจำ Louis P. Carmer (1969, p. 149 อ้างถึงใน นิภา นิ่มนวล, 2548, น. 29)

## 5. การวิจัยเชิงคุณภาพ

### 5.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การศึกษาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกๆ แง่มุม เป็นการศึกษาในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ เพื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อม เป็นกระบวนการวิจัยที่มุ่งการแสวงหาข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิดหรือการให้ความหมายหรือการนิยามปรากฏการณ์ต่างๆ โดยมีนักวิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการตีความเพื่อทำความเข้าใจในพฤติกรรมหรืออธิบายปรากฏการณ์ตามความเข้าใจของบุคคลที่จะศึกษาสาระสำคัญของการวิจัยจึงเป็นการให้ความหมายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่ถูกศึกษา ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย กล่าวคือไม่มีการสมมติฐานล่วงหน้าก่อนการทำวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มต้นจากการทบทวนใคร่ครวญข้อมูลที่นักวิจัยเก็บมาได้มาอย่างละเอียดถี่ถ้วนจนสังเกตเห็นถึงแนวคิดที่มีความหมายจากข้อมูล รวมทั้งเห็นถึงความเชื่อมโยงของแนวคิดเหล่านั้นจนนักวิจัยสามารถสรุปเป็นคำบรรยาย คำอธิบาย แนวคิด หรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลและการเก็บข้อมูลสามารถดำเนินการไปพร้อมๆ กันได้ (ชาย โพธิสิตา, 2550; สุภางค์ จันทวานิช, 2552 ก)

### 5.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของนักวิจัยที่มุ่งศึกษาปรากฏการณ์สังคมโดยคำนึงลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์สังคมที่ต่างจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ การวิจัยเชิงคุณภาพไม่ได้ปฏิเสธข้อมูลเชิงประจักษ์และวิธีการเชิงปริมาณที่นักปฏิฐานนิยมให้ความสำคัญแต่เชื่อว่าวิธีอื่นนอกเหนือไปจากนั้นที่จะทำให้ได้ข้อมูลที่สำคัญยิ่งคือการเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์สังคม เราให้ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพได้ดังนี้

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือการแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติเพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคล นอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณมักใช้เวลานานในการศึกษาติดตามระยะยาวใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

จากความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพเราอาจนำมาขยายความเป็นมาลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพได้ดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2557, น 12-15)

1. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวมโดยมองจากหลายแง่มุม หรือแนวคิด ทฤษฎีที่หลากหลายการพิจารณาปรากฏการณ์จึงเป็นการพิจารณาทั้งปรากฏการณ์ไม่ใช่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งหรือดูเพียงด้านใดด้านหนึ่งแต่ดูให้เห็นภาพเต็มรูป
2. เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวและเจาะลึก ปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นมีลักษณะที่เป็นพลวัต ดังนั้นการวิจัยเชิงคุณภาพจึงมีวิธีการศึกษาแบบเจาะลึกเพื่อให้เห็นถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆได้อย่างชัดเจน และสามารถเข้าใจถึงปรากฏการณ์ต่างๆเหล่านั้นได้อย่างลึกซึ้ง
3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นจริงเป็นการศึกษาท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงเป็นการวิจัยในภาคสนาม (Field research) ซึ่งการวิจัยเชิงคุณภาพจะไม่มีควบคุมและทดลองในห้องปฏิบัติการเพราะทำให้ผู้วิจัยไม่เห็นปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรมอย่างชัดเจน
4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการศึกษามนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ถูกวิจัย พยายามทำความเข้าใจผู้ถูกวิจัยอย่างถ่องแท้โดยไม่ได้เอามุมมองของนักวิจัยคุณภาพเองเป็นที่ตั้ง ดังนั้นนักวิจัยคุณภาพจะเน้นการเข้าไปสัมผัสกับผู้ถูกวิจัยโดยตรงมากกว่าจะอาศัยเครื่องมือหรืออุปกรณ์เป็นสื่อกลางและนักวิจัยคุณภาพก็จะไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้หากว่าข้อมูลนั้นจะนำมาซึ่งความเสียหายให้กับผู้ถูกวิจัยหรือผู้ถูกวิจัยไม่ยินยอม
5. ใช้การพรรณนาและการวิเคราะห์แบบอุปนัย เพื่อให้เห็นถึงภาพรวมในขั้นแรก นักวิจัยเชิงคุณภาพจะให้รายละเอียดในภาพรวมเกี่ยวกับสิ่งที่จะศึกษาด้วยการพรรณนาลักษณะทั่วไป ส่วนการวิเคราะห์ในเบื้องต้นนั้น นักวิจัยคุณภาพจะใช้วิธีการตีความแบบอุปนัยเป็นวิธีการวิเคราะห์ที่นำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อยๆหลายๆกรณีมาสรุปเชิงนามธรรมโดยพิจารณาลักษณะร่วมที่พบ

6. เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมาย ประสบการณ์ด้านจิตใจ และความหมาย เพราะนักวิจัยเชิงคุณภาพเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจความคิดเป็นสิ่งที่เป็นเบื้องหลังพฤติกรรมและการกระทำนั้นๆ การจะอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ให้ชัดเจนได้จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ด้านจิตใจ

### 5.3 การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์นิยม (Phenomenological Research)

แนวคิดปรากฏการณ์วิทยามีความสนใจที่โน้มเอียงไปทางมนุษยศาสตร์โดยสนใจชีวิตด้านในของมนุษย์เน้นเรื่องคุณค่า อารมณ์และนามธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ เช่น ความดี ความงามแต่มีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง นักปรากฏการณ์วิทยาเข้าใจว่าความรู้ที่มนุษย์ได้รับการถ่ายทอดมาจากสังคมหรือมาจากผู้อื่นนั้นอาจผิดพลาด การรับรู้อาจเกิดขึ้นจากการถูกบังคับหรือยึดเยียด การศึกษาด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างระบบความรู้ที่เที่ยงตรงกับตนที่สุดขึ้น กล่าวคือ การรับรู้ปรากฏการณ์ ค่านิยม โลกทัศน์ไม่ควรรับรู้ผ่านผู้อื่นแต่สมควรรับรู้โดยตรงด้วยตนเอง และเมื่อมนุษย์รับรู้ สัมผัส หรือมีประสบการณ์กับสิ่งนั้นโดยตรงแล้ว มนุษย์ก็จะให้ความหมายสิ่งเหล่านั้นนี้ตามการรับรู้ของตนมนุษย์จึงสร้างโลกทางสังคมผ่านวิธีการที่มนุษย์ให้ความหมายแก่โลก(สุภางค์ จันทวานิช, 2552 ข)

แนวคิดปรากฏการณ์วิทยาเชื่อว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมโดยไม่อาจแยกออกจากกันได้เป็นตัวก่อกำเนิดและให้ความหมายซึ่งกันและกันมนุษย์จะต่างกับสิ่งแวดล้อมเนื่องจากมีความลึกซึ้งเชิงประสบการณ์และเป็นผู้เลือกสถานการณ์ต่างๆ การมองโลกแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไปและติดตัวในแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญอันจะทำให้ นักปรากฏการณ์วิทยาสามารถเข้าใจประสบการณ์ต่างๆ ของมนุษย์เพราะความหมายของประสบการณ์ต่างๆ จะสะท้อนออกมาจากความคิดหรือแบบแผนที่ฝังลึกอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลความคิดที่ติดตัวมานี้เป็นรากฐานของความหมายต่างๆ ของบุคคล กล่าวได้ว่าความหมายของประสบการณ์คือเงาสะท้อนสิ่งที่อยู่ภายในของบุคคลนั่นเอง (ชาย โพธิสิตา, น. 2550)

วัตถุประสงค์ของการศึกษาด้วยปรากฏการณ์วิทยาจึงเป็นการทำความเข้าใจความคิดภายในหรือความหมายของบุคคลต่อประสบการณ์ที่มีคุณค่าเป็นการทำความเข้าใจบุคคลทั้งโครงสร้างความคิดภายในและความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์นั้นๆ ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้ไม่อาจแยกออกจากกันบุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของบุคคลอีกคนหนึ่งได้ถ้าให้ความสนใจต่อการรับรู้และการให้ความหมายของบุคคลนั้นอย่างแท้จริง

### 5.4 หลักการศึกษาวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา

ชาย โพธิสิตา (2550) กล่าวถึงหลักการศึกษาวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาไว้ว่า ประกอบด้วย

1. การเปิดรับความรู้ ประสบการณ์เป็นการที่ผู้ศึกษายอมรับหรือทำตนเองเป็นผู้ไม่รู้ เพื่อสัมผัสและแสวงหาสิ่งที่ต้องการศึกษาได้อย่างเต็มที่โดยต้องทำเป็นอย่างเป็นระบบโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เปิดรับปรากฏการณ์ที่ศึกษาจนเกิดความเข้าใจในประสบการณ์นั้นๆที่ครบถ้วนในทุกๆ แง่มุม

2. การรับรู้อย่างรอบด้าน คือ การศึกษาในทุกแง่มุมทั้งตัวปรากฏการณ์เองและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์นั้นๆ

3. เปิดรับความรู้อย่างอิสระ การศึกษาด้วยปรากฏการณ์วิทยานั้นผู้ศึกษาจะไม่อาศัยทฤษฎีความรู้ดั้งเดิมข้อสันนิษฐานใดๆที่จะมาอิทธิพลต่อการรับรู้ของผู้ศึกษาแต่จะเปิดรับความรู้ใหม่อย่างอิสระ

4. มุ่งเจาะลึกเข้าไปให้ถึงรากฐานที่แท้จริงของปรากฏการณ์หรือเบื้องหลังของปรากฏการณ์โดยอาจมุ่งสนใจในเชิงของโครงสร้างของปรากฏการณ์หรือในเชิงของผลกระทบของปรากฏการณ์

ข้อสรุปสำหรับหลักการการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาพอจะสรุปได้ดังนี้คือการใช้วิธีการศึกษาแบบมีส่วนร่วมและไม่อาศัยกรอบทฤษฎีอย่างหนึ่งอย่างใดนำทาง การวิจัยคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยามีข้อดีที่จะได้ศึกษาปรากฏการณ์ที่สนใจอย่างกว้างขวางและไม่ถูกจำกัดโดยทฤษฎีใดๆ

### 5.5 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา

วิธีหลักในการเก็บข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา คือ การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) หรือที่เรียกว่า วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมไปถึงการสังเกตในรูปแบบต่างๆ หลักการสำคัญของการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง คือ การดำเนินสนทนาหรือการสัมภาษณ์อย่างเป็นธรรมชาติ กล่าวคือ ดำเนินการสนทนาดำเนินการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการแต่ทั้งนี้นักวิจัยคุณภาพจำเป็นจะต้องเตรียมหัวข้อหรือเตรียมประเด็นสำคัญที่จะใช้ในการสนทนาไว้แล้วอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ (ชาย โปธิสิตา, น. 2550)

บรรยากาศในการสนทนาควรเป็นบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง เป็นบรรยากาศของการผ่อนคลาย แต่ในการสนทนาหรือการสัมภาษณ์ก็ต้องได้มาซึ่งข้อมูลของการวิจัย ดังนั้นสิ่งสำคัญที่นักวิจัยคุณภาพต้องตระหนักอยู่เสมอคือการเข้าใจถึงความหมายของประสบการณ์ที่ต้องการศึกษา นั่นคือไม่ใช่เพียงแค่การทราบว่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไรหรือเกิดขึ้นได้อย่างไรแต่ต้องทราบถึงว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีความหมายอย่างไรต่อผู้ถูกวิจัยนั่นเอง

ชาย โปธิสิตา (2550) สรุปแนวทางสำคัญในการตั้งคำถามสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาไว้ดังนี้



1. เป็นคำถามเพื่อทราบรายละเอียดของประสบการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากคำพูดของผู้ถูกสัมภาษณ์โดยตรง
2. เป็นคำถามเพื่อทราบถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่มีรูปแบบตรงกันข้ามกับปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา
3. เป็นคำถามเพื่อเก็บข้อมูลที่เป็นรายละเอียดอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น รูปแบบในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ถูกสัมภาษณ์ เป็นต้น

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พรรณเลขา พลอยสระศรี (2546) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “กระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังวัยหนุ่มในเรือนจำกลางบางขวาง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี พฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องขังวัยหนุ่มในเรือนจำกลางบางขวาง เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวของผู้ต้องขังวัยหนุ่มในเรือนจำกลางบางขวาง ตลอดจนการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการปรับตัวของผู้ต้องขังวัยหนุ่ม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังวัยหนุ่มในเรือนจำกลางบางขวางทั้งหมด จำนวน 293 คนวิธีการศึกษาเป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ จากเอกสาร การวิจัยภาคสนาม และเครื่องมือที่ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวกับภูมิหลังทางสังคม ได้แก่ อาชีพและภูมิลำเนา ปัจจัยด้านการกระทำผิด ได้แก่ ประสบการณ์การกระทำผิด และระยะเวลาในการกระทำ ความผิด มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสภาพแวดล้อม พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวกับการกระทำผิดได้แก่ อายุ รายได้ และภูมิลำเนา ด้านปัจจัยเกี่ยวกับการกระทำความผิด ได้แก่ การยอมรับและปฏิเสธในกระบวนการยุติธรรมและปัจจัยที่เอื้อต่อการกระทำผิด ได้แก่ ความตั้งใจและไม่ตั้งใจมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

รัตนภรณ์ อ่อนแก้ว (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การปรับตัวของผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี” โดยมีวัตถุประสงค์การศึกษาเพื่อศึกษาระดับการปรับตัว และเปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ต้องขังโดยแยกตามระดับอายุ ประเภทพื้นฐานการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว จำนวนครั้งของการต้องโทษ และระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอธัญบุรีจำนวน 259 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จากบัญชีรายชื่อผู้ต้องขัง โดยการจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามการปรับตัวในเรือนจำ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่าผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอธัญบุรีมีระดับการปรับตัวในเรือนจำ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปรับตัวได้ดีปานกลาง โดยผู้ต้องขังที่มีอายุ 25 ปี ขึ้นไปจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ต้องขังอายุ 18-25 ปี และผู้ต้องขังเด็ดขาดจะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีกว่าผู้ต้องขังระหว่างการพิจารณาสอบสวน นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ต้องขังที่มีพื้นฐานการศึกษาต่างกันก็มีการปรับตัวได้ดีแตกต่างกันด้วย คือ ผู้ต้องขังสำเร็จการศึกษาสูงปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดีกว่าผู้ต้องขังที่มีการศึกษาค่ำกว่าระดับประถมศึกษาแต่ผู้ต้องขังที่มีการศึกษาค่ำกว่าระดับประถมศึกษาจะปรับตัวเข้ากับเจ้าหน้าที่ กิจกรรม และระเบียบข้อบังคับของเรือนจำได้ดีกว่าผู้ต้องขังที่มีการศึกษาระดับอื่น

สมหญิง แยมเงิน (2549) ได้ศึกษาถึง “การปรับตัวของผู้ต้องขัง” พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องขังแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ลักษณะ ความผิด จำนวนครั้งของการต้องโทษ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพสมรส ภูมิลาเนา ภาระทางครอบครัว และระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ ปัจจัยด้านจิตใจ ได้แก่ความท้อแท้สิ้นหวัง การยอมรับในกระบวนการยุติธรรมและสภาวะทางจิตใจ ส่วนปัจจัยด้านสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ สัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่ สัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ต้องขัง กฎระเบียบวินัยของเรือนจำ ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ

นิภา นิ่มนวล (2548) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ศึกษาเฉพาะกรณีของทัณฑสถานหญิงกลาง” โดยมีผู้ต้องขังหญิง ศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวของผู้ต้องขังหญิงและเพื่อแสวงหาแนวทางในการสนับสนุนการปรับตัวของผู้ต้องขังหญิง ผลการศึกษา พบว่า อายุ อาชีพก่อนต้องโทษ และฐานความผิดมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่อเจ้าหน้าที่และสวัสดิการ ระยะเวลาที่ถูกควบคุมตัวและรายได้มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่อกฎ ระเบียบ วินัย ข้อบังคับ ของทัณฑสถาน ส่วนปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้ต้องขังและปัจจัยด้านสวัสดิการผู้ต้องขังมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการปรับตัวของผู้ต้องขัง

พิทยา สังฆนาคิน (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การปรับตัวของนักโทษประหารชีวิตในเรือนจำกลางบางขวาง” ผลการศึกษาพบว่า นักโทษประหารชีวิต มีการปรับตัวทางด้านสังคม ความสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่เรือนจำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับพนักงานสอบสวน (ตำรวจ) โดยรวมอยู่ในระดับสูง มีการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พนักงานสอบสวน (ตำรวจ) ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง มีการปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์กับนายความ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน มีการปรับตัวทางด้านสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักโทษประหารชีวิตส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่างๆต่อไปนี้ในระดับปานกลาง ประกอบด้วย อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารในโรงเลี้ยงอาหาร มีความสะอาด และถูกลักษณะอย่างเพียงพอ ความวิตก

กังวลต่อการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม เนื่องจากไม่มีมิดชิด อาหารของเรือนจำมีคุณภาพอย่างปกติ สามารถรับประทานอาหารของเรือนจำได้อย่างปกติ ได้รับความสะอาดที่เรือนจำจัดให้ในแต่ละมื้ออย่างเพียงพอ เสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มที่เรือนจำจัดให้สามารถใช้อย่างเพียงพอ รู้สึกว่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เรือนจำจัดให้ใหม่และสะอาดเพียงพอ ความรู้สึกรังเกียจที่จะต้องใส่เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เรือนจำจัดทำให้เมื่อเจ็บป่วยเต็มใจรักษาพยาบาลในเรือนจำ ยาปฏิชีวนะของเรือนจำมีคุณภาพเพียงพอ เมื่อเจ็บป่วยได้รับการรักษาพยาบาลทันที ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ทางเรือนจำจัดให้ด้วยความเต็มใจ กิจกรรมส่วนใหญ่ที่เรือนจำจัดให้ผู้ต้องขังมีความเหมาะสมและความรู้สึกทุกข์ทรมานจิตใจเมื่อต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบข้อบังคับของเรือนจำ นอกจากนี้นักโทษประหารชีวิตเห็นว่า การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของเรือนจำตลอดเวลา และการยอมรับโทษเมื่อท่านทำความผิด กฎระเบียบ ข้อบังคับของเรือนจำอยู่ในระดับสูงและเห็นว่าบรรยากาศภายในเรือนนอนทำให้ออนหลับสบายในระดับต่ำ

จากรุวรรณ รังสิตมันตุชาติ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การปรับตัวของผู้ต้องขังเข้าใหม่ในเรือนจำกลางพิเศษกรุงเทพมหานคร” โดยผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยภูมิหลัง คือ อายุ ลักษณะความผิด จำนวนครั้งของการต้องโทษ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพสมรส ภูมิฐานะและระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสังคมและปัจจัยทางด้านอายุ อาชีพและระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำมีอิทธิพลต่อการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในเรือนจำ ปัจจัยแวดล้อมคือ ความหวาดวิตกเกี่ยวกับคดีความมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมและทัศนคติต่อกระบวนการยุติธรรมมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในเรือนจำและยังพบว่า ผู้ต้องขังเข้าใหม่ส่วนใหญ่ในภาพรวมหวาดวิตกเกี่ยวกับคดีความในระดับมากและมีการยอมรับผิดในระดับมากและมีทัศนคติต่อกระบวนการยุติธรรมแตกต่างกัน คือมีทัศนคติที่ดีต่อตำรวจในปานกลาง มีทัศนคติต่ออัยการในระดับมากและมีทัศนคติต่อศาลในระดับมาก ส่วนใหญ่มีการปรับตัวเข้ากับเจ้าหน้าที่เรือนจำได้ในระดับปานกลาง ปรับตัวเข้ากับเพื่อนผู้ต้องขังในระดับปานกลาง ปรับตัวเข้ากับทนายความในระดับดีมาก โดยผู้ต้องขังส่วนใหญ่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในเรือนจำได้ในระดับปานกลาง ประเด็นปัญหาที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องเข้าใหม่ พบว่ามีประเด็นหลักๆ ได้แก่ ปัญหาปัจจัยสี่ (อาหาร, ที่อยู่อาศัย, เครื่องนุ่งห่ม, และยารักษาโรค) ปัญหาเรื่องของบุคคลเกิดจากการถูกข่มขู่ กลั่นแกล้งและถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ต้องขังเก่าและเจ้าหน้าที่เรือนจำบางคนใช้กำลังอำนาจบังคับ รวมทั้งการใช้วาจาค่อนข้างไม่เหมาะสม ปัญหาเรื่องกฎ ระเบียบ ข้อบังคับเข้มงวด ในเรื่องการดูโทรทัศน์ การขึ้นนอนและการขาดระเบียบวินัยในการใช้สถานที่ของผู้ต้องขัง ปัญหาการติดต่อญาติค่อนข้างลำบากและบางรายติดต่อญาติไม่ได้ ปัญหาการขาดที่ปรึกษาโดยเฉพาะในเรื่องคดีความ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วยโรคผิวหนัง ผื่นคัน โรคปอด วัณโรค ท้องเสียและปัญหาความกลัวเรื่องโรคติดต่อการไม่มีของอุปโภค และการซื้อสินค้าทางเรือนจำมีราคาแพงกว่าข้างนอกเรือนจำ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางโดยการวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์การปรับตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยในด้าน ความคิด ความรู้สึก ทักษะคติ โลกทัศน์และมุมมองที่มีต่อตนเองตลอดจนต่อสังคมและสภาพแวดล้อมในเรือนจำและสิ่งที่เขาต้องเผชิญเพื่อการดำเนินชีวิตในเรือนจำ โดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ร่วมกับการใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีรายละเอียดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 2.1 รูปแบบการวิจัย
  - 2.2 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล
  - 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 2.4 ระยะเวลาการเก็บข้อมูล
  - 2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล
3. วิธีการเก็บข้อมูล
  - 3.1 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data)
  - 3.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล
5. หลักจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล
6. การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย

## 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เนื่องจากในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินการวิจัย กล่าวคือ ผู้วิจัยเป็นผู้วางแผนการวิจัย เก็บรวบรวม สัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจำเป็นต้องเตรียมความรู้พื้นฐาน ความเข้าใจแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนระเบียบการวิจัยให้มีพร้อมก่อนลงมือเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมของตนเองในหลายด้าน อันได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้านการศึกษาเอกสารงานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเก็บข้อมูลภาคสนาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

### 1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมและความรู้เพื่อจะนำมาอธิบายปรากฏการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องขังสูงอายุจากการปรับตัวในเรือนจำ ทำให้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาและแสวงหาคำอธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวเพื่อมาตอบโจทย์ในประเด็นที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยพบว่าระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิหามีความเหมาะสมที่สุดที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการแสวงหาคำตอบ เนื่องจากเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่สามารถเข้าถึงข้อมูลเชิงลึกในประสบการณ์ชีวิตตามการรับรู้และการให้ความหมายจากผู้ต้องขังสูงอายุที่มีต่อประสบการณ์การปรับตัวของการดำเนินชีวิตในเรือนจำ รวมทั้งการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความชำนาญในการวิจัยเชิงคุณภาพมาต่อยอดความรู้ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์และชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### 1.2 ด้านการศึกษาเอกสารงานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง ได้แก่ กระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังวัยหนุ่มในเรือนจำกลางบางขวาง (พรรณเลขา พลอยสระศรี, 2546) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของเรือนจำ: ศึกษาเฉพาะกรณีของทัณฑสถานหญิงกลาง (นิภา นิมนวล, 2548) บริบทเรือนจำและการยอมรับโทษประหารชีวิต: ศึกษาเฉพาะกรณีกระบวนการปรับตัวของผู้ต้องโทษประหารชีวิต (เพ็ญพรรษา ปกาสิทธิ์, 2553) การปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพเรือนจำ: ศึกษาเฉพาะกรณีเรือนจำกลางบางขวาง (จารุวรรณ คงยศ, 2551) เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทในเรือนจำ แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (อ้างถึงใน จารุวรรณ คงยศ, 2551, น. 67) แนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของรอยคือ ทุกสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อนเข้า (Input) ที่ส่งไปที่ระบบการปรับตัว ซึ่งรอยได้จัดแบ่งสิ่งแวดล้อม ซึ่ง

เปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลปรับตัว แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของอิริคสัน (อิริคสัน, อ้างถึงใน จารุวรรณ คงยศ, 2551, น. 69) เพื่อศึกษาถึงการปรับตัวที่ดีของบุคคลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมรอบตนเอง แนวคิดเกี่ยวกับระบบสังคมเรือนจำ (นิภา นิ่มนวล, 2548) เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมและแนวทางการดำเนินชีวิต ตลอดจนค่านิยมและทัศนคติต่างๆ ของผู้ต้องขังที่อาศัยอยู่ในผิดแปลกไปจากชีวิตในสังคมภายนอก รวมทั้งแนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง (พรรณเลขหา พลอยสระศรี, 2546) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขังเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกัน

## 2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยด้วยตนเอง ตั้งแต่รูปแบบการวิจัย การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การคัดเลือกพื้นที่การศึกษา การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก วิธีการเก็บข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาการเก็บข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

### 2.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) มีขั้นตอนที่เริ่มต้นจากการเก็บข้อมูลในภาพรวมทั้งหมด โดยเน้นข้อมูลเรื่องบริบทเรือนจำ การปรับตัว ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์ มุมมองของผู้ต้องขังสูงอายุที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญดำรงอยู่และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในบริบทนั้น เพื่อนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่ผู้ศึกษาต้องการศึกษา จากนั้นรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ของผู้ต้องขังสูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อการค้นหาคำตอบในประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ของงานวิจัยครั้งนี้

### 2.2 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

#### 2.2.1 พื้นที่ศึกษา

พื้นที่ในการศึกษาของงานวิจัยครั้งนี้ คือผู้ต้องขังสูงอายุที่ถูกคุมขังอยู่ฝ่ายควบคุมแดน 3 และฝ่ายควบคุมแดน 4 เรือนจำกลางบางขวาง ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี

#### 2.2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

การวิจัยนี้เริ่มต้นจากแนวคิดที่ว่า ผู้ต้องขังสูงอายุแต่ละคนได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตและมีเหตุการณ์ต่างๆ ผ่านเข้ามามากมาย ประสบการณ์เหล่านี้ประกอบด้วย

เหตุการณ์ต่างๆที่เชื่อมโยงเป็นเครือข่ายที่ซับซ้อนโดยการให้ความหมายกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ภาพในใจ ความคิด ความรู้สึกผ่านการเชื่อมโยงและปฏิสัมพันธ์กับคนที่อยู่รอบๆตัวและเหตุการณ์แวดล้อมอื่นๆ ที่ประกอบขึ้น

โดยผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้ต้องขังที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดย คำนึงถึงความหลากหลายของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งทางด้านภูมิฐานะ เชื้อชาติ ศาสนา คดีความผิด อัตราโทษ จำนวน 7 คน และถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. เป็นผู้ต้องขังสูงอายุที่ถูกคุมขังอยู่ที่ฝ่ายควบคุมแดน 4 และฝ่ายควบคุมแดน 3 ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีการปรับตัวที่ดี
2. มีความยินดีเข้าร่วมวิจัยและมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องการวิจัย อีกทั้งอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อทำการวิจัยได้
3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

#### เกณฑ์การคัดออก

1. ระยะเวลาการถูกคุมขังและอายุของผู้ให้ข้อมูลไม่เข้าเกณฑ์ตามที่กำหนด
2. มีประวัติการเจ็บป่วยและอยู่ในระยะเวลาของการรักษา

### 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากประเด็นที่ศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางเป็นเรื่องละเอียดอ่อนโดยเน้นข้อมูลเรื่องบริบทเรือนจำ กระบวนการปรับตัว ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์และมุมมองของผู้ต้องขังสูงอายุที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลดำรงอยู่ และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในบริบทของเรือนจำที่ส่งผลต่อการปรับตัว ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยให้ความสำคัญในการปฏิบัติตาม กฎ ระเบียบ วินัย ข้อบังคับของเรือนจำ ดังนั้นเพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ที่มีผู้ต้องขังสูงอายุที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยจึงเตรียมการเพื่อป้องกันประเด็นในเรื่องของจริยธรรมเพื่อรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนั้นก่อนการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยตระหนักและระมัดระวังในการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลทั้งในขณะ การบันทึก และการสัมภาษณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำคำร้องถึงหัวหน้าฝ่ายควบคุมแดน 4 เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ต้องขังสูงอายุ ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูลและระยะเวลาในการเก็บข้อมูลภายในแดน โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บ

ข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระถึงผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง จากผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

2. เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากผู้ต้องขังสูงอายุซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดจำนวน 7 ราย ที่คัดเลือกโดยมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คือ เป็นผู้ต้องขังที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปมีความหลากหลายของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งทางด้าน ภูมิลำเนา เชื้อชาติ ศาสนา คติความผิด อัตราโทษและถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางมาแล้วไม่น้อยกว่า 10 ปีที่มีการปรับตัวที่ดี

3. ผู้วิจัยได้รายชื่อและตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นจากผู้ต้องขังสูงอายุทั้งหมด จำนวน 7 ราย ซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ตามข้อที่ 2 จำนวน 4 รายคือผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 4, 5, 6 และผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 7 ส่วนผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 1,2, และผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 3 ผู้วิจัยติดต่อผู้ให้ข้อมูลโดยใช้วิธีอาศัยผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate Keeper) ด้วยวิธีการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยได้ติดต่อพูดคุยกับเพื่อนผู้วิจัยซึ่งถูกคุมขังอยู่ที่ฝ่ายควบคุมแดน 4 ซึ่งผู้วิจัยได้บอกวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย การเก็บข้อมูล และตลอดถึงเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณลักษณะตรงตามที่ต้องการตาม ข้อที่ 2 โดยได้รับความช่วยเหลือแนะนำจากเพื่อนผู้วิจัยเป็นผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate Keeper) ที่เอื้อเพื่อ ติดต่อและประสานงานพร้อมทั้งให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้ให้ข้อมูล

3.2 เมื่อได้รายชื่อกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจากผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลแล้วจึงดำเนินการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นว่ามีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ เมื่อคัดกรองรายชื่อจากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 5 คนจากผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลแล้ว มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การวิจัยจำนวน 3 คนคือผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 1,2 และผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 3 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักที่คัดกรองมานั้นผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีและได้พบปะพูดคุยกันมาบ้างแล้วก่อนหน้านี้ และผู้ให้ข้อมูลมีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมการวิจัยและเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว แล้วจึงทำการอนุญาตเก็บข้อมูลรวมถึงนัดแนะวันเวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ต่อไป

4. ในระหว่างเวลาที่ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 6 และผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 7 ผู้วิจัยได้ถูกย้ายแดนจากฝ่ายควบคุมแดน 4 ไปยังฝ่ายควบคุมแดน 3 จึงต้องตัดผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 6 และรายที่ 7 ซึ่งอยู่ฝ่ายควบคุมแดน 4 ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกลับไปเก็บข้อมูลดังกล่าวได้ ผู้วิจัยจึงได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 6 และรายที่ 7 จากฝ่ายควบคุมแดน 3 โดยมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ตามข้อที่ 2 โดยมีความเห็นว่าประสบการณ์การใช้ชีวิตในเรือนจำทำให้ทราบข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ในเรือนจำเป็นอย่างดี เช่น สภาพแวดล้อมภายในเรือนจำ กฎระเบียบวินัยในเรือนจำ เจ้าพนักงาน เพื่อนผู้ต้องขัง ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อระยะเวลาในการปรับตัว



โดยผู้ให้ข้อมูลมีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมการวิจัยและเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว และหลังจากนั้นผู้วิจัยจึงทำการเก็บข้อมูล รวมถึงนัดแนะวันเวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ต่อไป

5. เมื่อผู้วิจัยพบผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยแนะนำตัว พูดคุยทักทายสร้างความคุ้นเคย แจงรายละเอียดการวิจัยพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับในจากการวิจัย รวมถึงขั้นตอนในการเก็บข้อมูล หัวข้อหรือประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา การจดบันทึกภาคสนามขณะทำการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์โดยเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ

6. แจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักว่าสามารถที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามของผู้วิจัยได้ตลอดเวลาในการสัมภาษณ์ หากเป็นข้อมูลที่ไม่ต้องการเปิดเผยหรือสะดวกที่จะให้ข้อมูลและสร้างความอึดอัดไม่สบายใจแก่ผู้ให้ข้อมูลหลักและสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อในกรณีที่ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องการหรือมีความขัดข้องแต่อย่างใด

7. ผู้วิจัยเริ่มต้นการสัมภาษณ์ด้วยการพูดคุยเรื่องทั่วไปกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยสอบถามข้อมูลส่วนตัวเพื่อสร้างคุ้นเคยก่อนเข้าสู่ประเด็นการสัมภาษณ์

8. ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงในการสนทนา พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดว่าสิ่งที่บันทึกจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับและให้เซ็นยินยอมเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายเสียงที่บันทึกไว้

9. ผู้วิจัยแจ้งวิธีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับและยืนยันการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ไม่ระบุชื่อผู้เข้าร่วมวิจัยโดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและรายละเอียดอื่นๆ ที่เป็นลักษณะเจาะจง จนสามารถทำให้รู้ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลคือใครแต่เป็นการนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาในภาพรวม รวมทั้งใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล

10. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างที่พัฒนาขึ้น แล้วทำการถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) ด้วยตนเองและติดต่อขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมและสอบถามในประเด็นข้อมูลที่ไม่ชัดเจนในกรณีที่พบว่ามีข้อมูลบางส่วนที่ยังไม่ชัดเจน

#### 2.4 ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 5 เดือนคือตั้งแต่วันที่ 24 เดือนตุลาคม พ.ศ 2558 จนถึงวันที่ 15 เดือน มีนาคม พ.ศ 2559 โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนละ 1-3 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งอยู่ที่ 1-2 ชั่วโมง

ตารางที่ 3.1 ระยะเวลาที่ใช้และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย

ผู้ให้ข้อมูล	ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์	สถานที่สัมภาษณ์
ID 1	1 ชั่วโมง 25 นาที	อาคารเอนกประสงค์ฝ่ายควบคุมแดน 4
ID 2	1 ชั่วโมง 15 นาที	ห้องสมุดฝ่ายควบคุมแดน 4
ID 3	2 ชั่วโมง	โรงจัดเลี้ยงฝ่ายควบคุมแดน 4
ID 4	1 ชั่วโมง	อาคารเรียนฝ่ายการศึกษาแดน 4
ID 5	2 ชั่วโมง 5 นาที	อาคารเอนกประสงค์ฝ่ายควบคุมแดน 4
ID 6	ครั้งที่ 1. 2 ชั่วโมง	ห้องประกอบศาสนากิจฝ่ายควบคุมแดน 3
	ครั้งที่ 2. 1 ชั่วโมง	ห้องประกอบศาสนากิจฝ่ายควบคุมแดน 3
	ครั้งที่ 3. 1 ชั่วโมง 30 นาที	โรงจักร 4 ฝ่ายควบคุมแดน3
ID 7	ครั้งที่ 1. 1 ชั่วโมง	อาคารเอนกประสงค์ฝ่ายควบคุมแดน 3
	ครั้งที่ 2. 1 ชั่วโมง	ห้องประกอบศาสนากิจฝ่ายควบคุมแดน 3

## 2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

**2.5.1 ตัวผู้วิจัยเอง** เนื่องจากการวิจัยคุณภาพเป็นการวิจัยที่ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัยเนื่องจากผู้วิจัยต้องเป็นผู้เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ผลด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกต จดบันทึกข้อมูล และเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีการเตรียมตัวด้วยการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

### 2.5.2 อุปกรณ์บันทึกเสียง

อุปกรณ์บันทึกเสียงในการบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลแล้วนำไปถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบคลุม ครบถ้วนและตรงจุดประสงค์ที่ต้องการในการทำวิจัย

### 2.5.3 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คำถามในการสัมภาษณ์ที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ความนึกคิดต่างๆได้อย่างอิสระซึ่งมีความครอบคลุม ในอารมณ์ ความรู้สึก และความนึกคิด โดยผู้วิจัยสร้างแบบบันทึกส่วนบุคคล และพัฒนาแนวคำถามตามแนวคิดการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา กำหนดวัตถุประสงค์ของข้อคำถามตอบปัญหาการวิจัย โดยเขียนแนวคำถามเป็นลักษณะคำถามปลายเปิด ลำดับคำถาม และสามารถยืดหยุ่นตามการสนทนา หรือแม้แต่ภาษาที่ใช้เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับบรรยากาศ ณ ขณะนั้นในการอยู่ร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูล นอกจากนั้นอาจมีการเพิ่มเติมคำถามได้ตาม

ความเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถอธิบายประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางได้อย่างรอบด้านเพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงลึกและครอบคลุมตรงประเด็นที่ต้องการศึกษา

### แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

โดยคำถามการสัมภาษณ์จะแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล และตอนที่ 2 คำถามการสัมภาษณ์เพื่อตอบคำถามการวิจัยซึ่งดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 กำหนดเพื่อสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลซึ่งผู้วิจัยจะสอบถามในประเด็นต่อไปนี้

#### 1. ข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่

- อายุ ภูมิลำเนา การศึกษา ศาสนา ข้อมูลครอบครัว อาชีพก่อน

ต้องโทษ

- คดี กำหนดโทษ ระยะเวลาการต้องโทษ

ตอนที่ 2 แนวคำถามการสัมภาษณ์เพื่อตอบคำถามการวิจัย

1. ความหมายของการปรับตัวของท่านคืออะไร

2. การปรับตัวของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

3. เพราะอะไรที่ทำให้ท่านปรับตัวได้

4. ผลจากการปรับตัวของท่าน ทางด้านจิตใจ ด้านความคิด ด้าน

ความรู้สึก ด้านพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

5. ท่านมีความคาดหวังและวางอนาคตอย่างไรบ้าง

ตอนที่ 3 แนวคำถามเพื่อยุติการสัมภาษณ์ ตัวอย่างเช่น “จากการที่ได้พูดคุยกันท่านมีเรื่องราวอื่นจะเล่าเพิ่มเติมอีกหรือไม่”

### 3. วิธีการเก็บข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลักจากที่มาจากที่สำคัญ 2 แหล่ง คือ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) และข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.1 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการศึกษาค้นคว้าจาก

3.1.2 เอกสารทางด้านวิชาการ บทความ วิทยานิพนธ์ รายงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ

3.1.3 เอกสารประเภทรายงานการสัมมนา รายงานการประชุม

3.1.4 นิตยสาร วารสารและรวมทั้งบทความที่สำคัญจากแหล่งสื่อสารมวลชนต่างๆ  
ที่มีความเกี่ยวข้อง

### 3.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถซักถามรายละเอียดของประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบตัวต่อตัวมีการสื่อสารโต้ตอบกันทั้งสองฝ่าย (Two-Way Communication) เพื่อให้การสัมภาษณ์มีความชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถสังเกตแบบมีส่วนร่วม พฤติกรรมต่างๆที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกมา ทั้งกิริยา ท่าทาง น้ำเสียงและสีหน้าในระหว่าง ที่ทำการสัมภาษณ์

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อมุ่งทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลและเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้มากับแนวคิดเบื้องต้น โดยผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อความประเด็นที่สำคัญมาทำการจัดระบบหมวดหมู่ ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Inductive Content Analysis) ตามวัตถุประสงค์การศึกษาที่ว่าด้วยการศึกษานิสัยหลังที่เชื่อมโยงกับบริบทเรือนจำที่ส่งผลต่อการปรับตัว โดยมุ่งวิเคราะห์เรื่องความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์ของผู้ต้องขังสูงอายุที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงกับเรื่องราวและการให้ความหมายกับเหตุการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวและนำเสนอข้อมูลในลักษณะการเขียนอธิบายพรรณนาและการยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบการนำเสนอ โดยมีการวางขั้นตอนในการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยถอดเทปสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดแบบคำต่อคำ (Verbatim) แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปเป็นตัวอักษรมาเปรียบเทียบกับเสียงในการสัมภาษณ์ว่าได้ใจความถูกต้องตรงกันหรือไม่

4.2 ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำ เพื่อทำการถอดรหัสข้อความ (Coding) และกำหนดประเด็นหลัก (Theme)

4.3 ผู้วิจัยทำการจัดหมวดหมู่ (Categories) ของรหัสข้อความที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันเข้าเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของประเด็นหลักที่กำหนดไว้ โดยพิจารณาคำต่างๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าค่าเหล่านั้นแสดงถึงเรื่องอะไร เป็นประเภทอะไร จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์

หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยรวบรวมประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกัน

4.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาข้อสรุป โดยนำข้อมูลที่จัดไว้เป็นหมวดหมู่มาพิจารณาในรูปแบบความสัมพันธ์ของประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในข้อมูล ศึกษาหาข้อมูลสนับสนุนเพื่อช่วยในการวิเคราะห์ และเชื่อมโยงประเด็นเหล่านั้นอย่างมีเหตุและผล นำไปสู่การสร้างข้อสรุปที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริง

4.5 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของประเด็นหลักที่ได้จากปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างละเอียดครบถ้วน โดยพิจารณาความต่อเนื่องและกลมกลืนกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จากข้อมูลการสัมภาษณ์และการบันทึกภาคสนาม

4.6 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาสรุปโครงสร้างหลักของปรากฏการณ์ เพื่อนำเสนอผลการค้นพบโดยการเขียนที่มีลักษณะเน้นการพรรณนาปรากฏการณ์

4.7 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมหรือแก้ไขวิเคราะห์ข้อมูลใหม่ หากพบว่าความคิดเห็นส่วนใหญ่พบว่าข้อสรุปหรือการตีความของผู้วิจัยไม่ถูกต้อง หรือยังรู้สึกว่าข้อมูลยังไม่ครอบคลุมประเด็นของคำถามในงานวิจัย

4.8 ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์

## 5. หลักจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล

จริยธรรมในการเก็บข้อมูลเป็นสิ่งที่ไม่ได้ละเลยไม่ได้ในการทำวิจัย เนื่องจากในการศึกษา ครั้งนี้มีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว การใช้ชีวิตในเรือนจำและความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งในการสัมภาษณ์อาจมีข้อมูลที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ฉะนั้น ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลทุกราย ชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยแล้ว อธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงประเด็นที่จะทำการสัมภาษณ์ รวมทั้งการขออนุญาตบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ จำนวนครั้งในการสัมภาษณ์ ระยะเวลาและสถานที่ใช้ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ในการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลด้วยการเก็บข้อมูลไว้ในที่ปลอดภัยและทำลายข้อมูลดิบเมื่อสิ้นสุดการวิจัย จะไม่เปิดเผยข้อมูลที่ทำได้ให้ผู้ให้ข้อมูลได้ แล้วชี้แจงให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่า การนำข้อมูลเอกสารจากการสัมภาษณ์ไปเผยแพร่จะเป็นข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น จะไม่อ้างชื่อของผู้ให้ข้อมูลจะใช้นามแฝงในการอ้างอิงถึงในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งแจ้งสิทธิผู้ให้ข้อมูลสามารถไม่ตอบคำถามที่รู้สึกไม่สะดวกใจหรือบอกยุติการให้สัมภาษณ์ ขั้นตอนต่างๆ ของการวิจัยได้ การศึกษาต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทางร่างกายและคำนึงถึงความ

ละเอียดก่อนต่อจิตใจของผู้วิจัย ทั้งนี้ผู้ศึกษาจะพยายามรบกวนเวลาของผู้ให้ข้อมูลสำคัญน้อยที่สุด และในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะพยายามหลีกเลี่ยงคำถามที่กระทบกระเทือนจิตใจ หรือบางครั้งในระหว่างการสัมภาษณ์ หากผู้ศึกษาเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสีหน้าท่าทางอึดอัด ลำบากใจ ผู้วิจัยจะเปลี่ยนประเด็นในการสัมภาษณ์ หรือเมื่อพบว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญต้องการจะบอกเรื่องราวของตน ผู้ศึกษารับฟังและทำความเข้าใจกับข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

## 6. การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness)

ในการศึกษาวิจัยนี้ เนื่องจากประเด็นที่ศึกษา “ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง” เป็นเรื่องที่จะละเอียดอ่อนโดยเน้นข้อมูลเรื่องบริบทเรือนจำ กระบวนการปรับตัว ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์และมุมมองของผู้ต้องขังสูงอายุที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลดำรงอยู่และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในบริบทของเรือนจำที่ส่งผลต่อการปรับตัว ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยให้ความสำคัญในการปฏิบัติตาม กฎ ระเบียบ วินัย ข้อบังคับของเรือนจำ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของการวิจัย ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย (trustworthiness) โดยวิธีการดังนี้

**6.1 การตรวจสอบข้อมูลใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (methods triangulation) (สุภางค์ จันทวานิช, 2557, น 129-130) โดยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลในเรื่องเดียวกันจากผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีคือ การสัมภาษณ์ การสังเกตและการจดบันทึกภาคสนามของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากแต่ละวิธีมาตรวจสอบยืนยันว่าข้อมูลที่ได้นั้นตรงกันหรือไม่ เพื่อช่วยขยายมุมมองของปรากฏการณ์เดียวกันที่ผู้วิจัยศึกษาให้ชัดเจนและเป็นการยืนยันข้อมูลที่ได้ให้มีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น**

**6.2 การตรวจสอบข้อมูลโดยใช้การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) ได้แก่ ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางในช่วงเวลาที่ต่างกันและการสัมภาษณ์โดยใช้สถานที่แตกต่างกันและการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยเน้นเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีความแตกต่างหลากหลายที่ครอบคลุมลักษณะประชากรให้มากที่สุด ได้แก่ ภูมิลำเนา เชื้อชาติ ศาสนา คติความผิด อัตราโทษและถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางมาแล้วไม่น้อยกว่า 10 ปี ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความแตกต่างกันบางอย่าง แต่มีลักษณะร่วมกันคือมี**

ประสบการณ์ในการปรับตัวภายใต้บริบทของเรือนจำที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญและดำรงอยู่ วิธีการดังกล่าวเป็นการยืนยันผลของข้อมูลที่ได้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และสมบูรณ์

**6.3 การดำเนินการวิจัย** ผู้วิจัยได้มีการปรึกษาหารือผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อแนะ แนวทางการวิจัย รวมทั้งการตรวจสอบการสัมภาษณ์ การใส่รหัสข้อความ ความเหมาะสมในการแบ่งประเด็นหลักและตรวจสอบแนะนำจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขมาปรับปรุงตามคำแนะนำ

**6.4** หลังจากการถอดเทปการสัมภาษณ์ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรและได้ทำการวิเคราะห์สร้างประเด็นผลการวิจัยในระดับหนึ่งแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปเล่าให้ผู้ให้ข้อมูลหลักฟังจำนวน 5 ราย ซึ่งได้แก่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1-5 สังกัดอยู่ฝ่ายควบคุมแดน 4 เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเสริมในประเด็นที่ยังไม่ชัดเจนและเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์และทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (member-checking) ส่วนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 และรายที่ 7 สังกัดอยู่ฝ่ายควบคุมแดน 3 ผู้วิจัยไม่สามารถนำข้อมูลที่ส่งกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 6 และรายที่ 7 ได้ เนื่องจากผู้วิจัยต้องย้ายแดนไปอยู่แดนการศึกษาฝ่ายควบคุมแดน 2

แต่แหล่งข้อมูลดังกล่าวก็ไม่ได้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความรู้สึกด้วยคุณค่าในงานวิจัย เพราะสิ่งที่ผู้วิจัยได้รับจากการวิจัยครั้งนี้คือ ความมีคุณค่าที่ได้ทราบถึงมุมมองที่เกิดขึ้น ที่ได้รับการถ่ายทอดในรูปแบบการบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนได้ประสบโดยผ่านทางความคิด ความรู้สึก และข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 7 ราย ก็เป็นข้อมูลที่อึดอัดและสะท้อนให้ถึงประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุได้อย่างน่าสนใจ

**6.5** ในขั้นสุดท้ายผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในแต่ละขั้นตอนทั้งหมดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาค้นคว้าอิสระตรวจสอบความถูกต้องของการดำเนินการวิจัยอย่างต่อเนื่องและทำการปรับแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและสมบูรณ์

**6.6 การแสดงวิธีดำเนินการวิจัย** ผู้วิจัยได้แสดงวิธีการดำเนินการวิจัยโดยละเอียด เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจและติดตามตรวจสอบได้ ดังแสดงในภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 การแสดงวิธีดำเนินการวิจัย



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเป็นสิ่งที่สังคมโลกเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และพัฒนาบุคคลให้สมบูรณ์แบบ กรมราชทัณฑ์มีภารกิจหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ตามที่สังคมคาดหวัง เพราะเชื่อว่าจะทำให้สังคมสงบสุข และพัฒนาไปในทางที่ดี ปัญหาอาชญากรรมในสังคมผ่อนคลายหรือได้รับการแก้ไขด้วยปัจจัยที่สำคัญ คือ “การศึกษา” โดยควรคำนึงถึงการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งก็คือ การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนั่นเอง

หากแต่ปรากฏการณ์ของการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยหลังกำแพงนั้นมีความพิเศษกว่า การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยของบุคคลทั่วไป เนื่องจากผู้เรียนหลังกำแพงในแต่ละบุคคลนั้นย่อมผ่านประสบการณ์เรื่องราวชีวิต กระบวนการ เหตุการณ์การก้าวเดิน ที่แตกต่างและหลากหลาย ซึ่งสภาพจิตใจความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ส่งผลต่อเส้นทางชีวิต และการรับรู้ถึงคุณค่า ความหมายของการศึกษาในระดับ “มหาวิทยาลัย” การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาการดำเนินชีวิต และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์จาก ผู้ต้องขังโทษตลอดชีวิต และประหารชีวิต สู่การเป็น “มหาวิทยาลัยหลังกำแพง” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Qualitative Phenomenology) การศึกษาครั้งนี้คัดเลือกจากกลุ่มผู้ต้องขังที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท ในเรือนจำบางขวาง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 7 คน ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอธิบายประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหาวิทยาลัยของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางบางขวาง ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วยภาพรวมของผู้ให้ข้อมูลและบริบทของโลกหลังกำแพง

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหาวิทยาลัยหลังกำแพงแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ความมีมิติบนเส้นทางเดินมี 3 ประเด็นรอง คือ 1) โลกแคบที่เกิดจากมุมมองทางความคิด 2) ความทุกข์ที่เกิดจากใจ และ 3) พฤติกรรมที่แสดงออก
2. ดันดันสู่การศึกษามี 2 ประเด็นรอง คือ 1) ก้าวแรกบนเส้นทาง 2) เติมเต็มกำลังใจแก่ตนเอง

3. ก้าวเดินด้วยความมุ่งมั่นมี 4 ประเด็นรอง คือ 1) จัดสรรเวลาเรียน 2) อดทนสู้เพื่อค่าเล่าเรียน 3) เชื้อมั่นในความสามารถของตนเอง 4) สายสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่และผู้สอน

4. ก้าวสู่ความสำเร็จเพื่อทางเดินสู่อิสรภาพมี 3 ประเด็นรอง คือ 1) เรียนรู้ชีวิตด้วยแนวคิดจิตวิทยา 2) ความรู้สึกดีๆ ที่ปรากฏในใจ 3) คุณค่าชีวิตจากการศึกษา

จากชีวิตที่เคยมีดมนหมดหนทางเดินทางความคิด ที่มีแต่ความกลัว วิตกกังวล ไร้เป้าหมายในการดำเนินชีวิต แต่วันหนึ่งชีวิตได้เปลี่ยนผัน จากการสูญเสียอิสรภาพ “ทางกาย” และส่งผลทางใจให้ทนทุกข์ทรมานกับชีวิตในโลกแคบ และต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนไป ตลอดระยะเวลาเวลาของการฝังตัวเก็บข้อมูลภาคสนามมากกว่า 1 ปี ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้เรื่องราวชีวิต “มหาบัณฑิต” ที่ผ่านความทุกข์จากการสูญเสียอิสรภาพและพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส จนกลายเป็นประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหาบัณฑิตหลังกำแพง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล (ก่อนต้องโทษ)

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังที่กำลังศึกษาในระดับมหาบัณฑิตในเรือนจำบางขวาง จำนวน 7 ราย มีอายุระหว่าง 39 ปี ถึง 53 ปี การศึกษาก่อนเข้าเรือนจำ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่ไม่รู้หนังสือ จำนวน 1 ราย สำเร็จการศึกษาระดับระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 3 ราย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1 ราย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ 2 ราย ด้านคดี พบว่าพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ จำนวน 5 ราย พระราชบัญญัติความผิดต่อชีวิต จำนวน 2 ราย หน้าที่รับความผิดชอบในเรือนจำเป็นผู้ช่วยเหลือเจ้าพนักงานในแดนสอง แดนหกและแดนสามแดนละ 1 ราย ปรุงอาหารในแดนเก่า (แดนสุทกรรม) ให้ผู้ต้องขัง จำนวน 1 ราย เป็นผู้ช่วยเหลืองานห้องสมุดพร้อมปัญญาแดนสิบห้า จำนวน 1 ราย เป็นนักแสดงลำตัดในกิจกรรมต่างๆ ที่ฝ่ายการศึกษาจัดขึ้น จำนวน 1 ราย เป็นครูผู้ช่วยสอนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นในแดนห้า จำนวน 1 ราย สรุปข้อมูลสำคัญ ดังในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล

ลำดับ	อายุ	การศึกษา ก่อนเข้า เรือนจำ	ภูมิลำเนา	ลักษณะการลงโทษ				หน้าที่รับผิดชอบใน เรือนจำ (ปัจจุบัน)
				คดี	คำ พิพากษา	จำคุก	ชั้น	
				พ.ร.บ.ยา เสพติด	ตลอดชีวิต	18 ปี	เยี่ยม	ผู้ช่วยเหลือเจ้า พนักงานในแดน 2
ID02	39ปี	ป.ว.ช	ชุมพร	ความผิด ต่อชีวิต	ตลอดชีวิต	10 ปี	เยี่ยม	เป็นครูผู้ช่วยสอนใน แดน 5
ID03	47ปี	ม.6	สมุทร ปราการ	พ.ร.บ.ยา เสพติด	ตลอดชีวิต	14 ปี	เยี่ยม	เป็นผู้ช่วยเหลือเจ้า พนักงานในแดน 6
ID04	40ปี	ม.ศ.3	นครสวรรค์	พ.ร.บ.ยา เสพติด	ตลอดชีวิต	15ปี	เยี่ยม	เป็นผู้ช่วยงานใน แดน 9 (สุทกรรม)
ID05	43ปี	ม.3	จันทบุรี	พ.ร.บ.ยา เสพติด	ตลอดชีวิต	18 ปี	เยี่ยม	เป็นผู้ช่วยงาน ห้องสมุดพร้อม ปัญญา แดน 15
ID06	53ปี	ม.ศ.3	ชุมพร	ความผิด ต่อชีวิต	ตลอดชีวิต	10 ปี	เยี่ยม	เป็นนักแสดงลำดับ ในกิจกรรมต่างๆที่ ฝ่ายการศึกษาจัดขึ้น
ID07	40ปี	ไม่รู้หนังสือ	เชียงใหม่	พ.ร.บ.ยา เสพติด	ประหาร ชีวิต	13 ปี	เยี่ยม	ประจำ แดน 3

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความหลากหลายทั้งในเรื่องของอายุ ระดับการศึกษา และภูมิลำเนา ซึ่งผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเลือกที่ผู้วิจัยได้กำหนดเอาไว้ อย่างพิถีพิถันเพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีความหลากหลาย และเพื่อให้สามารถอธิบายประสบการณ์การดำเนินชีวิตได้อย่างครอบคลุมและเข้าถึงปรากฏการณ์ที่สนใจได้มากที่สุด

เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีความน่าสนใจ ทั้งในเรื่องราวชีวิต ประสบการณ์ความทุกข์และการก้าวข้ามภาวะวิกฤตสู่มหาบัณฑิตของตนเองที่มีลักษณะเฉพาะตน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอเรื่องราวชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 7 ราย เพื่อให้เข้าใจบริบทของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ในประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลและชีวิตหลังกำแพง ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

## รายละเอียดผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (ID 01)

“ได้เล่าประสบการณ์ชีวิตในคุกที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมาถึง 16 หรือ 17 ปี  
และศึกษาถึงถึงระดับปริญญาโทในนี้มันน่าภูมิใจอะ (หัวเราะ)”

หนุ่มใหญ่รูปร่างภูมิจำนวน ผิวขาว อายุ 53 ปี ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น (ก่อนเข้าเรือนจำ) ภูมิลำเนา จังหวัดหนึ่งทางภาคใต้ตอนบน อาชีพ ข้าราชการทหาร สถานภาพ สมรสมีบุตร 3 คน คดี พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ กำหนดโทษ ตลอดชีวิต จำมาแล้ว 18 ปี  
ชั้นเยี่ยม

### ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนเสียงดังฟังชัด ขอบพูดตรงไปตรงมา บางครั้งทำให้เพื่อนต้องน้ำตาตก เพื่อนร่วมรุ่นคนหนึ่งกล่าวว่า “เวลาพูดแกพูดเสียงดังแกหวังดีเรารู้แต่แกพูดหนักเกินไป” มีความมั่นใจในตนเองสูง ชอบความเป็นธรรม เป็นคนคบเพื่อนฝูงชอบช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นเหตุให้ชีวิตต้องผันแปรเป็นอาชญากรเพราะเกรงใจเพื่อนที่รบเร้าให้ช่วยเหลือเรื่องเงินทอง จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีดำ ด้วยการเข้าไปเป็นคนกลางในกระบวนการค้ายา จนกระทั่งถูกจับกุมในข้อหาเมียยาเสพติดไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย และส่งโลกหลังกำแพง

### ชีวิตก่อนเป็นมหาบัณฑิต

“ตอนนั้นเป็นปี 40 วันที่ 14 ที่ย่างเท้าเข้าคุก จะว่าโชคดีในความโชคร้ายก็ได้นะที่ผมมีลูกพี่ฝาก การตรวจค้นก็ไม่เข้มเหมือนคนอื่น ๆ การเป็นอยู่ก็ถือว่าพิเศษนิดหนึ่ง พุดง่าย ๆ คือไม่ลำบากเหมือนคนอื่น” หลังจากถูกส่งตัวเข้าสู่เรือนจำจังหวัดเพื่อฝากขังและรอคำพิพากษา เมื่อศาลมีคำพิพากษาตัดสินตลอดชีวิตก็ถูกส่งตัวสู่เรือนจำบางขวาง ผู้ให้ข้อมูลยังจำภาพวันนั้นได้อย่างแม่นยำ จากวันนั้นถึงวันนี้ คือวันสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล (29 กันยายน พ.ศ. 2558) เป็นระยะเวลากว่า 18 ปี 4 เดือนในโลกหลังกำแพง ถึงแม้จะเป็นเด็กฝากมีความสะดวกบางอย่างในการใช้ชีวิต แต่ในความรู้สึกกลับกังวลว่าลูกเมียจะอยู่อย่างไร ทรัพย์สินที่มีสักวันก็ต้องหมดในเมื่อไม่มีเสาหลักของครอบครัว ทำให้เกิด

ความทุกข์ที่ปวดร้าวอยู่ในใจที่ไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้ หรือแม้แต่ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ก็มลายหายไปสิ้น ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่ผู้ให้ข้อมูลต้องทนอยู่กับความทุกข์ หลังจากนั้นก็พยายามหาช่องทางเพื่อที่จะเลี้ยงตนเองด้วยการเป็น “พ่อค้า” “สมัยก่อนทางสายกลางหรือทางเดินตอนนี้เป็นที่นอนด้วยเรานอนสายกลาง ส่วนมากแล้วเป็นขาใหญ่หรือเด็กนายที่ได้นอนสายกลาง เราเลยขายกาแฟ ไอติม บุหรี่ มาม่า ทุกอย่างปีหนึ่งเต็ม พอลงมาตอนเช้าต้องเป็นเสมียนในกองงานอีกมันไม่ไหวแล้วมันเริ่มล้า แต่ตอนนั้นผมจบนิติแล้ว พอใบต่อ ๆ ไปไม่เป็นไรแล้วตกก็เรื่องของมัน แต่ไม่ใช่ไม่ยอมเรียน มาเรียนวิทยาการการจัดการตลาดอีก มันเป็นความท้าทายอีกตัวนะยังไม่จบ กระทั่งมาเรียน ป.โทนี้แหละ” เพื่อไม่ให้เป็นการกระทบพ่อ-แม่พี่น้อง ควบคู่กับการเรียนกฎหมายโดยการลงทะเบียนเรียนทางไกลกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่ตนเองคิดว่าจะเป็นการเรียนที่สามารถเลี้ยงตนเองได้ในอนาคต

พวกพ่อค้า คำว่าพ่อค้าเป็นคำแสลงของคนคุก หมายถึง ผู้ต้องขังที่ชอบค้าขายในเรือนจำ ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีฐานะดี ส่วนใหญ่จะอยู่ในลักษณะพ่อค้าเร่มากกว่า การติดคุกของพวกเขาคือการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ที่สุด ด้วยการหากำไร พวกพ่อค้าอาจเป็นพวกอิสระหรือเป็นลูกน้องพวกเขาใหญ่ พื้นที่ส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่เคยค้าขายมาก่อน พ่อค้าจะรู้จักผู้ต้องขังในเรือนจำมากมายเพราะพยายามสร้างมนุษยสัมพันธ์ วิธีการของพ่อค้าคือพยายามหาเงินทุนสำรองมารับซื้อจากร้านค้า สงเคราะห์หรือรับฝากจากญาติแล้วขายต่อให้ผู้ต้องขังในราคาเงินผ่อนหรือเงินเชื่อ แต่ราคาสูงกว่าปกติ ในวันหนึ่งๆพ่อค้าจะตระเวนขายขนม หรือของใช้อื่นๆ ให้ผู้ต้องขังอื่น แต่ที่ทำกำไรได้มากที่สุดคือพวกขนมและของกินที่ตนเองเอาไปขายในห้องนอนซึ่งราคาขึ้นอีกเท่าตัว นอกจากนี้ยังมีบริการรับซื้อเงินปันผลของผู้ต้องขังอีกด้วย (เช่นเดียวกับการซื้อเงินเดือน) พ่อค้าไม่เป็นภัยต่อการปกครองของเรือนจำเท่าใดนัก เพราะพวกนี้จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับการค้ายาเสพติดหรือของผิดกฎหมายของเรือนจำ เพราะถ้าพังรายได้จากการค้าขายก็เพียงพอแล้วและไม่เป็นเป้าสายตาของเจ้าหน้าที่ อย่างไรก็ตามบ่อยครั้งที่พวกพ่อค้าทำให้เกิดเรื่องขึ้นจนได้ เมื่อทะเลาะกับลูกค้า แต่สำหรับผู้ต้องขังโดยทั่วไปแล้ว พ่อค้าคือนายทุนหน้าเลือดที่ชอบเอาเปรียบเกินกำไร ดังนั้นพวกพ่อค้าจึงไม่เป็นที่ชื่นชอบของผู้ต้องขังโดยทั่วไป ยกเว้น ลูกพี่ของพวกพ่อค้าโดยเฉพาะพวกเขาใหญ่

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (ID 02)

“นี่ถึงคำพูดของพ่อถ้าจะเริ่มต้นใหม่อีกครั้งอย่างลัวกับมันต้องสู้”

หนุ่มฉกรรจ์รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 38 ปี **ระดับการศึกษา** มัธยมศึกษาตอนปลาย (ก่อนเข้าเรือนจำ) **ภูมิลำเนา** จังหวัดหนึ่งทางภาคใต้ตอนบน **อาชีพ** รับจ้าง **สถานภาพ** สมรสไม่มีบุตร **คดี** ความผิดต่อชีวิต (เมื่อปีรับจ้าง) **กำหนดโทษ** ตลอดชีวิต **จำมาแล้ว** 11 ปี **ชั้น** เยี่ยม

### ข้อมูลเบื้องต้น

ภูมิลำเนาของผู้ให้ข้อมูลอยู่ในจังหวัดหนึ่งทางภาคใต้ตอนบน เมื่ออายุ 18 ปี มาศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ด้วยวัยและลักษณะนิสัยที่เป็นคนใจร้อนไม่ยอมใคร ซึ่งนำมาสู่การลงมือสังหารด้วยคำพูดแค่เพียงคำเดียวของผู้ตายที่กล่าวว่า “แค่มึงจะทำอะไรก็ได้” ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องละทิ้งการศึกษา จากสภาพการฆ่าที่โหดเหี้ยม และความห้าวหาญทำให้นักเลงรุ่นพี่เห็นแววของนักฆ่า จึงชักชวนเข้าสู่วงการมือปืน เริ่มจากงานขอช่วยจนกลายเป็นค่าหัว การตัดสินใจเดินทางผิดทำให้องค์ตต้องดับวูบลง เมื่อถูกจับกุมในคดีจ้างวานฆ่า แต่ประกันตัวออกมาสู้คดี ระยะเวลา 5 ปี ระหว่างประกันตัว ผู้ให้ข้อมูลก็กลับตัวเป็นคนดีหันมาประกอบอาชีพสุจริต โดยการเป็นลูกจ้างบริษัท ภายในระยะไม่นานก็ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการจากการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่สูง เป็นที่นับถือของผู้ร่วมงาน มีคู่ชีวิต ส่งเงินเลี้ยงดูพ่อแม่ที่เฒ่าชรา

### ชีวิตก่อนเป็นมหาบัณขิต

เมื่อวันหนึ่งศาลอุทธรณ์มีคำพิพากษาจำคุกตลอดชีวิตและคัดค้านการประกันตัวความหวังทุกอย่างก็ดับวูบลงรู้สึกมินชาไปทั้งตัว สมองคิดอะไรไม่ออก มีดมนไปหมด ซื่อกับคำพิพากษา“ศาลอ่านไม่ทันจบพอยกประหารชีวิต ชาหมดไปทั้งตัววอกกับเสียงดังโครมหันไปมองพ่อเป็นลมพับไปแล้ว ตอนนั้นความรู้สึกเราดับวูบไปเลย” จนกระทั่งถูกส่งตัวเข้าเรือนจำและนำตัวไปตีตรวนทำให้ความรู้สึกกลับมาอีกครั้งพร้อมกับความตอกย้ำของความสูญเสียแล้วทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นฐานะทางสังคมหน้าที่การงาน ทรัพย์สินที่หามาได้ต้องหมดไปกับการจำหนายในการสู้คดี ทำให้เกิดความทุกข์สุดขึ้นมาในสมองเต็มไปหมด กังวลกับการดำเนินชีวิต เครียดกับสภาพแวดล้อมในเรือนจำ ตลอดระยะเวลา

สิบเดือนที่อยู่กับความทุกข์ที่เจือด้วยความหวังว่าคดีต้องชนะในชั้นฎีกาผู้ให้ข้อมูลจึงหันมาฟังการศึกษาเพื่อฆ่าเวลาด้วยการลงทะเบียนเรียนทางไกลกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาการเกษตรระดับปริญญาตรี เมื่อวันหนึ่งคำพิพากษาศาลฎีกายืนยันตามชั้นอุทธรณ์ความหวังที่จะได้รับอิสรภาพก็จางหายไปกับเวลาและประสบการณ์ที่สามารถจะรับได้แล้ว ผู้ให้ข้อมูลก็เริ่มคิดที่จะหารายได้ด้วยการรับจ้างซักผ้าเพื่อเลี้ยงตัวเองและไม่อยากให้เป็นภาระทางบ้านพร้อมขอย้ายเรือนจำเพื่อกลับสู่ภูมิลำเนาเดิมจึงถูกส่งตัวมาเรือนจำบางขวางและยังคงยึดอาชีพเดิมถึงแม้ว่ากำลังศึกษาในระดับ ป.โท จนถึงปัจจุบัน (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2558)



### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (ID 03)

“..... มันเหมือนแรงกระตุ้นอยากทำให้คนอื่นเห็นว่าไอ้คนที่อยู่ในชั่วลมมาตลอด  
นี่แหละจะเรียนจบให้ดู ความตั้งใจมันมาจากคำสบประมาทไป.....”

ชายไทย รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 47 ปี ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6  
ภูมิลำเนา อยู่ในจังหวัดหนึ่งทางภาคกลาง เดิมโตมาในครอบครัวเล็กมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน โดยเป็น  
ผู้หญิง 2 คน สถานภาพ สมรส มีบุตรสาว 1 คน อาชีพ รับเหมาก่อสร้าง คติ พระราชบัญญัติยาเสพติด  
(ยาบ้า) กำหนดโทษ ตลอดชีวิต จำมาแล้ว 14 ปี ชั้น ดีมาก

#### ชีวิตก่อนเป็นมหาบัณฑิต

ภายหลังถูกจับกุมผู้ให้ข้อมูลถูกส่งตัวเข้าสู่เรือนจำจังหวัดนนทบุรีส่วนภรรยาถูกแยกขังที่  
ทัณฑ์สถานหญิงในฐานะผู้ต้องหาซึ่งอยู่ในระหว่างฝากขัง ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลยังมีความหวังที่จะก้าว  
สู่โลกภายนอกอีกครั้ง เมื่อวันหนึ่งศาลชั้นต้นมีคำพิพากษาตัดสินตลอดชีวิต และถูกนำตัวส่งสู่เรือนจำ  
บางขวางทำให้ความหวังที่จะได้รับอิสรภาพต้องดับวูบลงพร้อมด้วยภรรยา ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล  
ต่ออนาคตที่ต้องติดคุกไปตลอดชีวิต โดยไม่รู้วันพ้นโทษของตัวเองและต้องทนทุกข์กับพื้นที่แคบ ความ  
แออัดในโลกหลังกำแพงสูง และเป็นห่วงคนในครอบครัวโดยเฉพาะแม่ น้องสาว และลูกน้อยที่ต้องมา  
รับภาระต่อจากตน พร้อมกับได้รับความลำบากในการใช้ชีวิต เช่น การเวียนวนมาเยี่ยม ส่งเงินให้เป็น  
ค่าใช้จ่าย ผู้ให้ข้อมูลอธิบายความรู้สึกตอนนั้นว่า “ เป็นนักโทษคดียาเสพติดโทษตลอดชีวิต กว่าจะได้  
กลับบ้านก็ 25-26 ปี เป็นห่วงน้องและแม่จะดำเนินชีวิตแบบไหน การเงินข้างนอกก็แย่ ยังต้องเลี้ยงดู  
ลูกสาวให้เราอีก” ผู้ให้ข้อมูลจึงหันมาพึ่งพา “พวกขาใหญ่” เพื่อความอยู่รอดในการดำเนินชีวิต

พวกขาใหญ่ในโลกหลังกำแพง หมายถึง ผู้ต้องขังที่กล่าวกันว่าเส้นใหญ่หรือมีความสนิท  
ชิดชอบกับเจ้าหน้าที่หรือได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่ชั้นสูงหรือมีความฝากมา ขาใหญ่มีหลายพวก  
พวกแรกเป็นพวกเด็กฝาก คือได้รับฝากฝังจากผู้ใหญ่หรือนักการเมือง ให้ได้รับความสะดวกในเรือนจำ  
หรือเป็นพวกที่เคยรู้จักกับเจ้าพนักงานมาก่อน พวกที่สองเป็นพวกที่มีเงิน เช่น พวกคดียึด คดีแชร์  
พวกนี้จะฝากตัวเองกับเจ้าหน้าที่โดยทำความรู้จักคุ้นเคยและให้ความสะดวกกับเจ้าหน้าที่ โดยการ  
แลกเปลี่ยนกับความสะดวกของตนในเรือนจำ พวกสุดท้ายคือพวกผู้ต้องขังที่เจ้าหน้าที่คิดว่าเป็นคน  
ของตนเพื่อใช้งาน



แต่การรวมกลุ่มกับขาใหญ่ เป็นการเสี่ยงต่อความผิวนัยของเรื่อนจำ ในขณะที่เดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลได้ลงทะเบียนเรียนสาขานิติศาสตร์ เนื่องจากขาใหญ่เห็นว่าเป็นคนมีน้ำใจรักพวกพ้อง และเป็นคนหัวดีจึงสนับสนุนทุนทางการศึกษาจนจบการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขานิติศาสตร์ แต่ผู้ให้ข้อมูลเล่าต่อว่าตอนนั้นยังไม่เห็นความสำคัญของการศึกษา “เยอะแยะไปที่เขาประสบความสำเร็จโดยไม่ได้เรียน พ่อเราก็จบแค่ ป. 2 ยิ่งเลี้ยงลูกมาได้จนโต” และมีอดีตต่อโครงสร้างของเรื่อนจำมาตลอด “ปกติก็ไม่ใส่ใจกับกฎระเบียบสักเท่าไรหรอก อยากจะทำอะไรที่คิดว่าถูกและไม่ทำให้ใครเดือดร้อนก็ทำ ติดคุกมาอยู่ฝ่ายตรงกันข้ามกับเจ้าหน้าที่มาตลอด”



#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (ID 04)

“ถ้าเรายอมแพ้ไม่ใช่แต่เราที่เสียใจแต่ทำให้คนที่รักเราในครอบครัวต้องเสียใจเพราะทุกคนให้กำลังใจให้สู้ได้อย่างเดียวอย่างอื่นหน้าที่พวกเขา ทำไมเราจะทำไม่ได้”

หนุ่มแน่น รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 40 ปี ระดับการศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ก่อนเข้าเรือนจำ) ภูมิลำเนา จังหวัดหนึ่งทางภาคเหนือตอนล่าง อาชีพ รับจ้าง สถานภาพ สมรสมี บุตรสาว 1 คน คติ พระราชบัญญัติยาเสพติด(ยาบ้า) กำหนดโทษ ตลอดชีวิต จำมาแล้ว 15 ปี  
ชั้น เยี่ยม

#### ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่มีความรักในการใช้ชีวิต รู้จักจัดสรรเวลาในการเรียนและการออกกำลังกาย ทำให้ดูดีมีสุขภาพแข็งแรง มีบุคลิกภาพสุขขุม รอบคอบ อึดยาศยดี เกิดและเติบโตในครอบครัวใหญ่ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและค้าขายมีฐานะปานกลางอยู่ในชนบทหนึ่งของภาคเหนือตอนล่าง แต่ผู้ให้ข้อมูลออกจากบ้านเมื่ออายุ 15 ปีจากความขัดแย้งกับผู้เป็นพ่อที่มีนิสัยคล้ายคลึงกับตนเองอันเป็นเหตุให้ตนเองต้องเข้ามาทำงานเป็นพนักงานขับรถบริษัทการบินแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เพื่อหาเลี้ยงตนเองพร้อมทั้งเรียนหนังสือ ด้วยลักษณะของงานที่มีหน้าที่บริการขนส่งที่สนามบินทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับกลุ่มกระทำความผิดกฎหมายโดยที่ตนเองไม่รู้ แต่เมื่อมีการจับกุมเจ้าหน้าที่ก็ตั้งข้อหาร่วมกันค้ายาเสพติด

#### ชีวิตก่อนเป็นมหาบัณชิต

ภายหลังการถูกควบคุมตัวที่เซฟเฮาส์ของตำรวจปราบปรามยาเสพติด 12 วัน ก็ถูกส่งตัวเข้าสู่เรือนจำบำบัดพิเศษกลางกรุงเทพไม่ได้รับการประกันตัวในฐานะจำเลยหรือผู้บริสุทธิ์ในทางกฎหมาย แต่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ความเป็นจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น” เพราะสิ่งแรกๆที่ผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสด้วยสายตาจากการกระทำที่มนุษย์คนหนึ่งจะรับได้ ในความคิดของผู้ให้ข้อมูลตอนนั้นรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์หล่นหายไปตั้งแต่ย่างก้าวแรกสู่ประตูเรือนจำ “ได้ยินเสียงขูให้ถอดเสื้อ กางเกง ให้โค้งโค้งแล้วตุตเราคิดว่าตายแน่เราจะใช้ชีวิตรอดอยู่ได้อย่างไรกับสภาพที่มนุษย์ถูกกระทำแบบนี้” เมื่ออัยการรับฟ้องก็ถูกส่งตัวสู่เรือนจำคลองเปรมอันเป็นบ้านหลังที่สองของผู้ให้ข้อมูลที่

ต้องเจอกับสภาพความเป็นอยู่ที่แออัดของพื้นที่หลบนอนทำให้รู้สึกหดหู่กับชีวิต ในขณะที่เดียวกันผู้ให้ข้อมูลยังมีพื้นที่ทางความคิดจากความมั่นใจในกระบวนการยุติธรรมว่าตนจะได้รับความเป็นธรรมในฐานะผู้บริสุทธิ์ เมื่อวันที่หนึ่งศาลชั้นต้นพิพากษาประหารชีวิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลถึงกับร้องไห้โฮออกมา กลางบัลลังศาล จากความผิดหวังของกระบวนการยุติธรรม แม้ว่าจะมีความหวังว่ายังมีศาลฎีกาให้เป็น ที่ฟังอีกศาลหนึ่งแต่ไม่สามารถถลบบ้างบาดแผล ความเจ็บปวดที่ต้องทำให้แม่ต้องมาเป็นทุกข์กับตนเอง “เจ็บปวดใจมากที่สุดในฐานะเราเป็นลูกผู้ชายคนหนึ่งทุกข์ทรมานขนาดไหนเราทนได้ แต่เราต้องแบกรับรับรู้ความรู้สึกของแม่ที่รู้ว่าเราต้องทุกข์ทรมานขนาดไหนในคุก นอกจากแบกรับความรู้สึกของเราแล้ว ต้องมาแบกรับความทุกข์ของแม่อีก” แทนที่จะได้ดูแลตอบแทนพระคุณพ่อแม่ แต่ตนเองกลับมาหอบผ้า ห่มสองผืน เสื้อผ้าสองชุดในสภาพที่ข้อมือทั้งสองถูกสวมด้วยกุญแจมือ ข้อเท้าซ้าย-ขวา ถูกสวมด้วย ห่วงเหล็กขนาด 4 ทุ่นร้อยด้วยโซ่ตรวนขนาดเดียวกันยาวประมาณ 13 ข้อ พร้อมกับใช้นิ้วชี้และ นิ้วกลางมือขวาเกี่ยวกับเชือกที่ทำเป็นห่วงร้อยมัดกับโซ่ เพื่อไม่ให้ลากกับพื้น เดินขึ้นรถสปอร์ตสอง ประตูดี้สิบล้านต่าง มุ่งสู่เรือนจำบางขวางซึ่งเป็นผลจากคำพิพากษาประหารชีวิต

ตลอดระยะเวลาสองปี (ปี พ.ศ.2544-2546) ในห้องประหาร จนถึงปัจจุบัน ( 28 มีนาคม 2559 วันสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล) ถึงแม้ระยะเวลาผ่านเลยมาสิบห้าปีเต็มแต่ผู้ให้ข้อมูลยังจำภาพความ ทุกข์ยากลำบากในการใช้ชีวิตเหมือนการถ่ายภาพเข้าไปซ้ำมา



## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (ID 05)

“การศึกษาสร้างคนในเรือนจำนี้ก็ส่งผลให้เราได้รับการเรียนรู้แล้วก็การศึกษาสร้างเราให้สมบูรณ์แบบ เพราะน้อยคนมากที่จะได้รับโอกาสการศึกษา”

หนุ่มใหญ่ รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 43 ปี ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น (ก่อนเข้าเรือนจำ) ภูมิลำเนา จังหวัดหนึ่งทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ สถานภาพ สมรส มีบุตรสาว 1 คน อาชีพ ทำสวน ทำไร่ คดี พระราชบัญญัติยาเสพติด (ยาบ้า) กำหนดโทษ ตลอดชีวิต จำมาแล้ว 18 ปี ชั้น เยี่ยม

### ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนใจดีชอบพูดเรื่องเป็นงานเป็นการ เด็บโตในครอบครัวใหญ่มีพี่น้องทั้งหมด 6 คน ประกอบอาชีพทำสวน-ทำไร่ รายได้ก็พอประทังชีวิต เมื่อเปรียบเทียบกับบ้าง ๆ ที่มีฐานะครอบครัวที่มั่งคั่งและสมบูรณ์แบบจากการหาเงินด้วยการทำไม้เถื่อน ค้ายาเสพติด จากสภาพความเหนื่อยยากบวกับสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยจึงหันหลังให้กับป่าเขาแล้วก้าวเดินบนเส้นทางที่ตนคิดว่าสามารถหาเงินได้ง่ายและสุขสบาย จนทำให้ล้มหลุมพรางที่เป็นกับดักของความมั่งคั่งจากการค้ายา อันเป็นเหตุให้ก้าวพลาดเมื่อโดนสายล่อซื้อโทรสั่งยาและให้นำมาส่งในกรุงเทพมหานครและถูกจับกุมในที่สุด

### ชีวิตก่อนเป็นมหาบัณฑิต

ภายหลังถูกจับกุมผู้ให้ข้อมูลถูกส่งตัวเข้าสู่เรือนจำบำบัดพิเศษกรุงเทพในฐานะผู้ต้องหา ซึ่งเป็นการอยู่ในระหว่างฝากขัง ผู้ให้ข้อมูลยังมีความหวังที่จะก้าวสู่โลกภายนอกอีกครั้ง “ความรู้สึกตอนติดคุกสองปีแรกยังมีความหวังอยู่ช่วง ปี 2540-2542 พี่น้องครอบครัวยังมาเยี่ยมเยียนอยู่ให้ความหวังตลอดเพราะยังอยู่ระหว่างคดี” เมื่อวันหนึ่งศาลชั้นต้นมีคำพิพากษาตัดสินตลอดชีวิต และถูกย้ายจากเรือนจำเดิมสู่เรือนจำบางขวาง เนื่องจากเป็นโทษสูง ผู้ให้ข้อมูลยังหวังอยู่ว่าจะชนะคดีในชั้นอุทธรณ์ “บอกแฟนให้กลับไปจัดเตรียมที่นอนได้แล้ว” ตามคำบอกกล่าวของทนายความ หลังจากศาลอุทธรณ์มีคำพิพากษายืนตามศาลชั้นต้น ทำให้ความหวังที่จะได้กลับไปอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาครอบครัวต้องดับวูบลงพร้อมกับความสูญเสียทรัพย์สินที่ต้องขายเพื่อนำเงินมาสู้คดี ส่งผลให้เกิดความ

วิตกกังวลต่ออนาคตที่ต้องติดคุกไปตลอดชีวิต โดยไม่รู้วันพ้นโทษของตัวเองและต้องทนทุกข์กับพื้นที่แคบ ความแออัดในโลกหลังกำแพงสูง และเป็นห่วงคนในครอบครัวโดยเฉพาะแม่ น้องสาว ที่ต้องมารับภาระต่อจากตน และลูกน้อยที่ภรรยาทอดทิ้งไว้เมื่อรู้ว่าตนติดคุกแน่นอนแล้ว ทำให้ชีวิตการเป็นอยู่กลายเป็นหน้ามือหลังมือความรู้สึกโดดเดี่ยวกลับมาแทนที่ความหวัง “ทางบ้านเริ่มหาทุกอย่างอย่างประดังประดามาช่วงนี้เครียดมาก ขาดการติดต่อเขาคิดว่าเราติดคุกแล้วขาดหายไปทำให้เราทุกข์มาก”

ระยะเวลากว่าสองปีที่ต้องทนอยู่กับความทุกข์ใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลเขียนจดหมายให้ผู้เป็นแม่ส่งพัสดุพร้อมพระเครื่องที่ตนเคยเก็บสะสมเมื่อครั้งก่อนจับกุม (สมัยก่อนยังอนุญาตให้ส่งพัสดุได้อยู่) เพื่อนำมาให้พรรคพวกได้เช่าสร้างรายได้และมีความรู้สึกสนุกกับการสนทนาเรื่องพระเครื่องทำให้รู้สึกว่าคุณชีวิตยังมีหวังที่จะต้องเดินต่อไป พร้อมทั้งสมัครเรียนมัธยมปลายควบคู่กับการขอทุนทางการศึกษาของกรมราชทัณฑ์และได้รับทุนเรียนในระดับปริญญาตรีสาขานิติศาสตร์จนสำเร็จการศึกษา เมื่อมีการสร้างห้องสมุดกลางที่ แคน15 ปี พ.ศ.2556 ก็สมัครออกทำงานที่ห้องสมุดพร้อมปัญญา (เปิดเป็นทางการ เมื่อ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2557) เมื่อได้ยินเสียงเคาะประตูกำแพงได้หอคอยเจ็ดชั้น ผู้ให้ข้อมูลก็รีบคว้าโอกาสและเมื่อรู้ว่าเรือนจำจะเปิดสอนระดับปริญญาโทก็ทำให้เกิดความคิดที่เพิ่มเติมความรู้ให้มากขึ้นและให้แม่ได้ภูมิใจ “ผมคิดว่าตนเองความรู้ยังไม่เพียงพออีกอย่างโครงการ ป.โทมีมานานแล้วแต่เรายังเรียนไม่จบ พอเขาเปิดมาพริบเราจบพอดีมีคุณสมบัติพร้อมก็สมัครเพื่อความภาคภูมิใจตนเองและวงศ์ตระกูล” ( จากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเมื่อ 24 พ.ย.2558)



ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (ID 06)

“เงินทองก็ไม่มีมันจะเรียนแบบไหน กินแต่แกงหลวง เอาเงินไปเรียนหมด  
ค่าพวกนี้มันเป็นพลังมันสร้างศาลอะไรขึ้นมาเต็มหมดทุกก็ต้องเอาให้ได้  
เป็นนักโทษนี่มันไม่มีอะไรแล้ว”

หนุ่มใหญ่ รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 53 ปี ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น  
(ก่อนเข้าเรือนจำ) ภูมิลำเนา จังหวัดหนึ่งทางภาคใต้ อาชีพ ข้าราชการ สถานภาพ สมรส มีบุตรสาว  
3 คน คติ ความผิดต่อชีวิต จำมาแล้ว 10 ปี ชั้น เยี่ยม

ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนเรียบง่ายทำตัวแบบสบายๆ ไม่ค่อยสาระละกับชีวิต กินอยู่แบบเรียบง่าย การใช้จ่ายค่อนข้างมัธยัสถ์ เป็นคนอารมณ์ดีชอบพูดสนุกและชอบเข้าเล่นกับเพื่อนคนที่สนิท ชอบร้องรำทำเพลงแต่ไม่ค่อยชอบที่จะสูงส่งกับใครมากนักและมีมุมมองต่อโครงสร้างแบบเบ็ดเสร็จของโลกหลังกำแพงอย่างมีอคติมาตลอด ซึ่งตรงกันข้ามกับภาพที่เห็นหลังจากผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเมื่อ (6 ต.ค. 2558) ทำให้รู้ว่าวิถีชีวิตก่อนถูกจับกุมเคยเป็นข้าราชการผู้รักชากกฎหมายเคยคบค้าสมาคมกับคนทุกชนชั้นตั้งแต่พนักงานหิ้วไม้ โจรผู้ร้าย จนถึงผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีดาวประดับเต็มบ่าจนแทบมองไม่ออกว่าตนเองสีากก็หรือสีเทาบวกกับความต้องการการยอมรับจากผู้บังคับบัญชา อันเป็นเหตุ นำมาสู่การเป็นผู้กระทำผิดกฎหมายโดยปริยายและถูกจับกุมในข้อหาฆ่าคนตาย (มือปืน) ในเขตเมืองกาญจนบุรี แต่ได้รับการปล่อยตัวไปเนื่องจากศาลชั้นต้นอนุญาตให้ประกันตัว

ชีวิตก่อนเป็นนักโทษ

วันที่ 29 ธ.ค.2558 เป็นวันอภัยของผู้ให้ข้อมูลเมื่อศาลอาญาจังหวัดกาญจนบุรีอ่านคำพิพากษาศาลอุทธรณ์ยืนตามศาลชั้นต้น คือ ประหารชีวิต หลังจากนั้นก็ถูกส่งตัวเข้าสู่เรือนจำบางขวางเนื่องจากเรือนจำจังหวัดไม่สามารถรับโทษสูงได้ทำให้รับรู้ได้ถึงการสูญเสียศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เมื่อได้พานพบกับคำพิรุสวาสนาในโลกหลังกำแพง “เฮ้ยไอ้เหี้ย ทำไมมึงไม่นั่งวะเจ้าหน้าที่เดินผ่านเหี้ยเรายังไม่ได้เป็นนักโทษ เราเถียง (เราโต้แย้ง) เขามองเราหามายค่าเลย (ไม่มีค่า)” เป็นความรู้สึกที่เจ็บปวดบวกกับเสียงประสานของไซตรอนที่พันธนาการอาชญากรเกือบ 20 ชีวิตในห้องอับและคับ

แคบยิ่งกว่าโรงฆ่าสัตว์ แต่ผู้ให้ข้อมูลยังมีความหวังและมั่นใจอีกครั้งว่าผู้หลักผู้ใหญ่จะวิ่งเต้นให้ตนในชั้นศาลฎีกาจะต้องชนะแน่ เมื่อวันหนึ่งศาลชั้นต้นมีคำพิพากษาตัดสินตลอดชีวิต ทำให้ความหวังที่จะได้รับอิสรภาพต้องดับวูบลงไม่มีความหวังใดที่หลงเหลือได้นึกคิดนอกรจากความเจ็บปวดที่รื้อยรัดด้วยโซ่ตรวนและความทุกข์ที่เกิดจากใจ ส่งผลให้แสดงออกถึงอาการก้าวร้าวแปลกแยกออกจากสังคมและตัดขาดจากโลกภายนอกไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากใครทั้งสิ้น

ตลอดระยะเวลาสองปีในห้องประหารที่ต้องใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกแกร่งกับความเจ็บปวดภายในได้แล้ว แม้ว่าความเจ็บปวดทางกายจากการรื้อยรัดของโซ่ตรวนเป็นแรมปียังหลงเหลืออยู่หลังจากได้รับการปลดปล่อย “พอถอดตรวน ปวดเอว ปวดขา เส้นกล้ามเนื้ออ่อนแรงใช้เวลาสองปีบางคนพิการมันต้องผูกตลอด ทุกวันนี้ข้อเท้ายังรู้สึกเจ็บอยู่” พร้อมทั้งการได้รับอนุญาตให้ใช้ชีวิตเหมือนผู้ต้องขังทั่วไปทำให้รู้สึกที่ชีวิตยังไม่สิ้นก็ต้องดิ้นกันต่อไปจึงสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเรื่องเล่าแดนประหาร ควบคู่กับการเรียนระดับมหาบัณฑิตสาขานิติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จนประสบความสำเร็จสามารถนำความรู้ที่ได้มาสร้างรายได้ให้กับตนเองด้วยการเขียนบทเพลง ทำให้มีโอกาสได้ลงสมัครเรียน ป.โท จนถึงปัจจุบัน



ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (ID 07)

“หวาดระแวงไปหมดเลยกลัวเจ้าหน้าที่กลัวผู้ต้องขังด้วยกันจะทำร้าย นอนสะดุ้งตลอดเวลา เครียด หงุดหงิดมีเรื่องกับผู้ต้องขังบ่อยต้องกินยาระงับประสาท”

หนุ่มแน่น รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 40 ปี ระดับการศึกษา ไม่รู้หนังสือ (ก่อนเข้าเรือนจำ) ภูมิลำเนา ชนบทแห่งหนึ่งในจังหวัดทางภาคเหนือ อาชีพ รับจ้าง สถานภาพ สมรส มีบุตร 2 คน บุตรชายและบุตรสาว คดี พระราชบัญญัติยาเสพติด (ยาบ้า) กำหนดโทษ ประหารชีวิต จำมาแล้ว 13 ปี ชั้นเยี่ยม

ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนไทยภูเขา (ชนกลุ่มน้อย) ทางภาคเหนือตอนบน เดิมโตในครอบครัวเล็ก มีพี่น้อง 4 คน เป็นคนโต ฐานะยากจนดำรงชีวิตด้วยการรับจ้างทำไร่เลื่อนลอย เป็นคนค่อนข้างเจ็บ ขริม มีความมุ่งมั่นกับการเรียนรู้ จริงจังกับชีวิตมองตนเป็นจุดศูนย์กลาง แต่ด้วยนิสัยเป็นคนชอบดื่มร่น และต่อสู้ชีวิตอยากศึกษาเล่าเรียนในสมัยเด็กแต่ไม่มีโอกาสได้เล่าเรียน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็อาสาเป็นทหาร กะเหรี่ยงด้วยวัยที่อยากรู้อยากให้เห็นสอดรับกับความต้องการยกฐานะทางครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นจึงอาสาขอเข้าเป็นหน่วยลำเลียงยาเสพติดตามตะเข็บชายแดน ไทย-พม่า ต่อมาก็เลื่อนฐานะเป็นคนส่งยาบนถนนสีดำที่เข้าสู่ตัวเมืองใหญ่เนื่องจากรายได้ดีกว่า กลายเป็นส่วนหนึ่งของขบวนการค้า ยาเสพติดรายสำคัญ เมื่อเจ้าหน้าที่ปราบปรามยาเสพติดจับกุมผู้ให้ข้อมูลได้เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2545 และพาดขาหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์หลายฉบับ จนถึงวันสัมภาษณ์ 19 เมษายน 2559 ถึงแม้ว่าเวลาจะล่วงเลยมานานกว่า 13 ปี แต่ผู้ให้ข้อมูลยังจดจำความรู้สึกในวันสิ้นสุดของขบวนการยาเสพติดบนถนนสีดำได้แน่นยำ “มันรู้สึกทำให้เชื่อมั่นเหมือนชีวิตเราจบแล้วหรือ เรามีเรื่องตั้งอีกเยอะแยะที่อยากจะทำแต่ยังไม่ได้ทำความฝันของเรามันขาดสะบั้นไป” เป็นวันที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงวันสิ้นอิสรภาพที่ไม่สามารถจะย้อนกลับมาได้อีกแล้วถึงแม้จะมีเงินทองมากมาย



## ชีวิตก่อนเป็นมหาบัณฑิต

เมื่อศาลจังหวัดเชียงใหม่อ่านคำพิพากษา (ขั้นต้น) ให้ประหารชีวิต “เหมือนโดนค้อนทุบที่ก้านคอ ร่างกายหมดเรี่ยวแรงไปทันที รู้สึกหดหู่และหวาดผวา กลัว เพราะคิดว่าความตายกำลังจะพรากชีวิตผมไป” ทำให้ผู้ให้ข้อมูลถึงกับหัวเข่าอ่อนหมดเรี่ยวแรงที่จะก้าวเดินต่อไปจึงเป็นหน้าที่ของเจ้าพนักงานตำรวจประจำศาลต้องพยุงตัวกลับสู่คอกหมีเพื่อส่งตัวกลับสู่เรือนจำจังหวัดและย้ายเรือนจำสู่บ้านหลังใหม่ที่สามารถรับผู้ต้องโทษประหารชีวิต คือเรือนจำกลางบางขวาง ซึ่งห่างไกลจากภูมิเลาเนาสร้างความโดดเดี่ยว และความกังวลต่างๆ นานา “ตอนนั้นคิดฟุ้งซ่านเครียดจนถึงขั้นอารมณ์แปรปรวนถึงขั้นวิกฤตชีวิต คือช็อก เสียศูนย์ไปเลย ต้องกินยาโรคลจิต เกิดอาการจิตหลอนระหวาดระแวง” ผู้ให้ข้อมูลระบายความรู้สึกในตอนนั้น “มันน่าสงสารนะตอนนั้นในห้องประหารมันร่ำหรือหลุดแล้วต้องกินยาประจำวันไม่ถึงว่ามันดีขึ้นแล้วเรียนจบปริญญาเก่งนะผมว่า” นี่เป็นคำบอกเล่าจากเพื่อนในกลุ่มของผู้ให้ข้อมูล หลังจากต้องทนทุกข์ทรมานอยู่แรมปีกาลเวลาสอนให้เรียนรู้ที่จะลุกขึ้นมาสู้จึงคิดจะสร้างฝันในวัยเด็กที่อยากเรียนหนังสือให้เป็นจริงสอดคล้องกับการเรียนในระดับไม่รู้หนังสือจนถึงระดับ ป.ว.ช.เป็นการเรียนที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ อันเป็นจุดเริ่มต้นของการไต่เต้าทางการเรียนในขณะเดียวกันก็สมัครเรียน การเขียนสาระคดีเรื่องเล่าจากห้องประหารฯในโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทำให้สามารถเขียนหนังสือและได้รับรางวัลซึ่งเป็นที่มาของการสร้างรายได้ให้เงินทุนทางการศึกษาในระดับปริญญาตรีและปริญญาโทจนปัจจุบัน

## ข้อมูลโดยสรุป

ข้อมูลเบื้องต้นของมหาบัณฑิตหลังกำแพง ในเรือนจำกลางบางขวาง ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายล้วนมีที่มาแตกต่างกัน ทั้งในเรื่องคดี โทษ ระยะเวลาการจำคุก ภูมิเลาเนาที่มีทั้งคนในเขตปริมณฑล และคนจากภาคอื่นของประเทศไทย มีอายุระหว่าง 39-53 ปี ระดับการศึกษามีทั้งไม่ได้เรียนหนังสือและจบการศึกษาสูงสุดระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน มีสถานะภาพสมรสและมีบทบาทในฐานะหัวหน้าครอบครัว ส่วนใหญ่จะมีบุตร เว้นแต่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่ยังไม่มีบุตรจากการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลพบว่า ภายหลังจากถูกจับกุมผู้ให้ข้อมูลทั้ง 7 คน จะถูกส่งตัวเข้าสู่เรือนจำในเขตพื้นที่ (เรือนจำจังหวัด) ที่ผู้ให้ข้อมูลกระทำความผิดมาก่อนที่จะถูกส่งตัวมาเรือนจำบางขวาง

ชีวิตก่อนเป็นมหาบัณฑิต หลังจากถูกส่งตัวเข้าสู่โลกหลังกำแพงผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกมีดมนบนเส้นทางเดินที่จะก้าวต่อไป ไม่คาดคิดว่าสภาพเลวร้ายถึงขนาดทำลายศักดิ์ศรีของความ เป็นมนุษย์ เช่น การถอดเสื้อผ้าเพื่อตรวจร่างกาย สถานที่อาบน้ำเป็นที่โล่งแจ้ง สภาพห้องนอนที่

แออัด ต้องใส่ตรวนตลอดเวลา กินข้าวแดงแกงน้ำตาลดำ เกิดความทุกข์ วิตกกังวลจากการสูญเสีย  
อิสรภาพ ทรัพย์สินที่ต้องเคยมีบทบาทในสังคมและมีบทบาทในฐานะหัวหน้าครอบครัว บางรายต้อง  
รับผิดชอบครอบครัวและพ่อแม่ที่แก่ชรา ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังตราตรึงความทรงจำประสบการณ์อัน  
โหดร้ายได้อย่างแม่นยำเหมือนเหตุการณ์เพิ่งจะผ่านพ้นเมื่อวันวาน

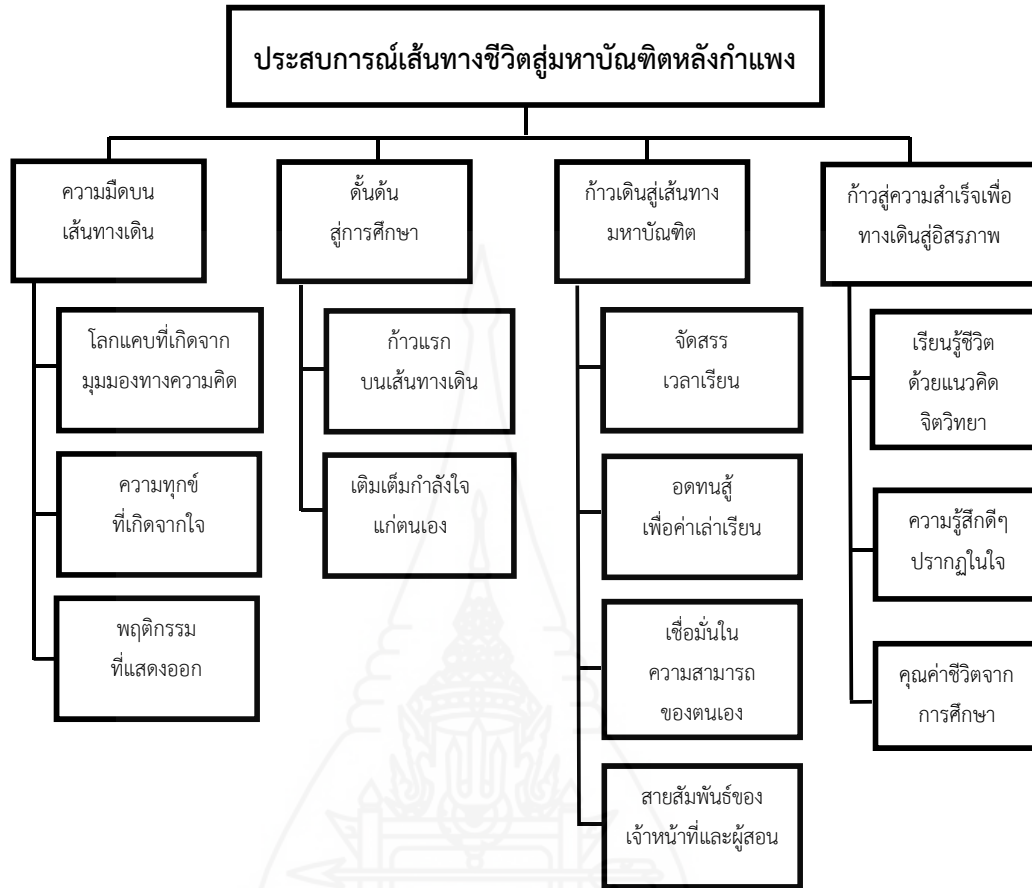
## ส่วนที่ 2 ประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหาลัยหลังกำแพง

บนเส้นทางเดินชีวิตในระดับมหาลัยหลังกำแพง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ต้องขังที่ถูกตัดสิทธิ  
โทษรุนแรงถึงขั้นติดคุกตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต เป็นสถานะที่มีความแตกต่างจากโลกภายนอกโดย  
สิ้นเชิง เนื่องจากเป็นสถานะที่เกิดขึ้นจากภายใต้โครงสร้างแบบเบ็ดเสร็จ การต้องทำตามกฎระเบียบที่  
กำหนดไว้อย่างเข้มงวดภายในพื้นที่ที่จำกัด ความขาดแคลนแทบทุกอย่าง ความไร้อิสระและเสรีภาพ  
ภาพ รวมถึงคำประณามและตราบาปที่สังคมหยิบยื่นให้ เป็นความเจ็บปวดที่พวกเขา รู้สึกว่าตนเองต่ำ  
ต้อย ต้อยค่า สิ้นหวัง ท้อแท้ และพึ่งตนเองไม่ได้ จากสภาพของสถานที่แห่งการจองจำ และการรู้สึก  
ถึงความด้อยคุณค่าจากประสบการณ์ความเจ็บปวดเหล่านี้ ส่งผลต่อการสร้างตัวตน ความรู้สึกนึกคิด  
และเลือกเส้นทางเดินสู่การเป็นมหาลัย ทำให้ตนเองเกิดการรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงภายในไป  
ในทางที่ดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตในโลกแคบได้อย่างเหมาะสมและก้าวสู่อิสรภาพอย่างภาคภูมิใจ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหาลัยหลัง  
กำแพงในเรื่องจำบางช่วง จากมหาลัย จำนวน 7 ราย สามารถนำเสนอเป็น 4 ประเด็นหลัก คือ

1. ความมีติดบนเส้นทางเดิน
2. ดิ้นรนสู่การศึกษา
3. ก้าวเดินสู่เส้นทางมหาลัย และ
4. ก้าวสู่ความสำเร็จเพื่อที่จะเดินสู่อิสรภาพ

ดังแสดงในภาพ 4.1



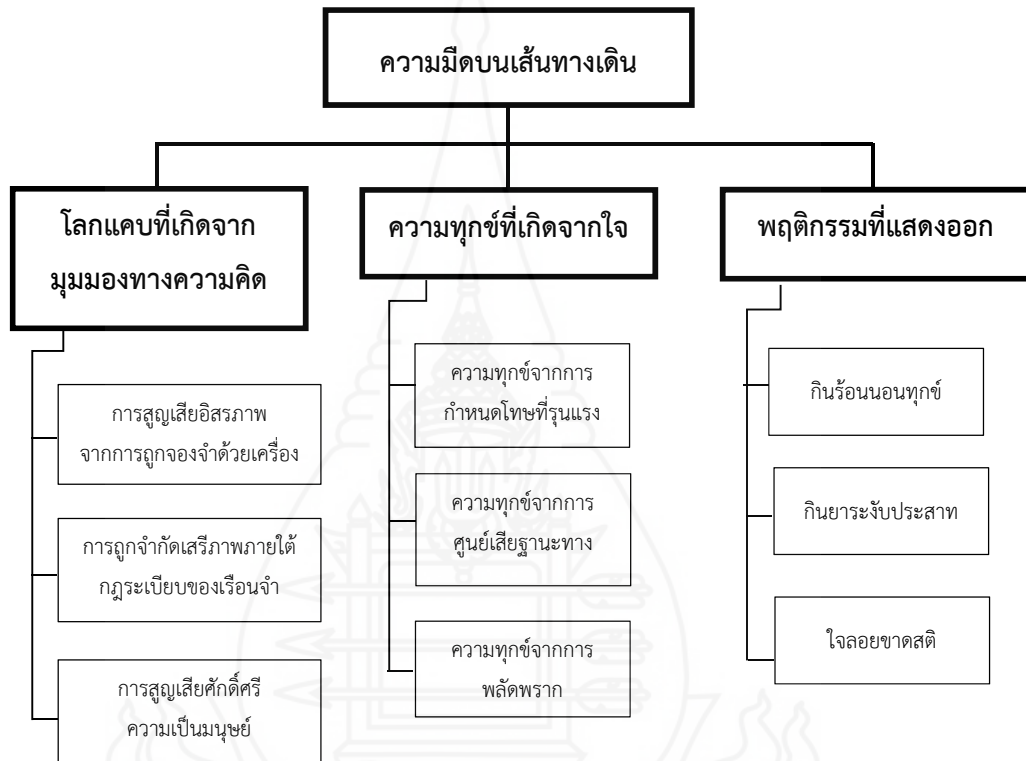
ภาพที่ 4.1 ประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่มหาบัณฑิตหลังกำแพง

จากแผนภาพที่ 4.1 แสดงถึงประสบการณ์เส้นทางชีวิตสู่การเป็นมหาบัณฑิตหลังกำแพงนั้นจะพบข้อมูลใน 4 ประเด็นหลัก คือ 1) ความมืดบนเส้นทางเดิน 2) ต้นตอสู่การศึกษา 3) ก้าวเดินสู่เส้นทางมหาบัณฑิต และ 4) ก้าวสู่ความสำเร็จเพื่อทางเดินสู่อิสรภาพ ประเด็นดังกล่าวมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน สามารถสรุปได้ดังนี้

#### ประเด็นหลักที่ 1 ความมืดบนเส้นทางเดิน

เมื่อชีวิตต้องพลิกผันเข้ามาสู่ความมืดของโลกหลังกำแพง ซึ่งแตกต่างไปอย่างสิ้นเชิงกับสังคมภายนอก การเข้ามารับรู้รสชาติของการใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ นานาประดังชีวิตด้วยข้าวแดงแก้งไม่ต่างจากกวตทรายที่ผสมอยู่ ปกปิดร่างกายด้วยเสื้อผ้าสีน้ำตาลที่ตอกย้ำความอับยศหลับนอนในพื้นที่อึดอัดและมีขนาดห้องแคบ เพียง 2x2 เมตร อาศัยยาพาราและยาแก้แพ้ เพื่อบรรเทาอาการทุกโรคร้าย

นอกจากนี้ยังต้องถูกควบคุมให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัด สภาวะดังกล่าวย่อมกระทบต่อภาวะทางความคิดและบีบคั้นต่อความรู้สึกจนนำไปสู่พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติจนทั่วไป ซึ่งประเด็นหลักที่ 1 คือ ความมีดบนเส้นทางเดิน ประกอบด้วยประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ 1) โลกแคบที่เกิดจากมุมมองทางความคิด 2) ความทุกข์ที่เกิดจากใจ และ 3) พฤติกรรมที่แสดงออก มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 4.2 ประเด็นหลักที่ 1 ความมีดบนเส้นทางเดิน

จากแผนภาพที่ 4.2 แสดงถึงความมีดบนเส้นทางเดินนั้นพบข้อมูลใน 3 ประเด็นรอง คือ 1) โลกแคบที่เกิดจากมุมมองทางความคิด 2) ความทุกข์ที่เกิดจากใจ และ 3) พฤติกรรมที่แสดงออก ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

### 1.1 โลกแคบที่เกิดจากมุมมองทางความคิด

เมื่อมาถึงจุดหักเห ชีวิตต้องพลิกผันไปอย่างสิ้นเชิงจากหน้ามือเป็นหลังมือที่เคยมีฐานะทางสังคมที่เคยเป็นเสาหลักของครอบครัว ประกอบอาชีพที่หลากหลาย จากทหาร ตำรวจสู่วางจรพ่อค้ายาเสพติด และมีมือปืนรับจ้าง ต้องมาใช้หนี้ความผิดในโลกหลังกำแพง สูญสิ้นอิสรภาพที่เคยมี ถูกพันธนาการด้วยเครื่องจองจำ “โซ่ตรวน” ถูกจำกัดอิสรภาพและเสรีภาพในด้านต่างๆ เช่น ต้อง

ดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ถูกควบคุมอย่างเคร่งครัดและเข้มงวด ถูกมองจากบุคคลภายนอกว่าเป็นพลเมืองชั้นล่างของสังคม แม้กระทั่งการรับรู้และมองเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ภายในตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนพึงมีค่อยๆ เลือนหายไปทุกวินาทีจนไม่หลงเหลือในลมหายใจในปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลให้มุมมองทางความคิดของตนเองแปรเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

### 1.1.1 การสูญเสียอิสรภาพจากการถูกจองจำด้วยเครื่องพันธนาการ

บุคคลที่จะนับว่าเขาเป็นหนึ่งในสมาชิกของโลกหลังกำแพงอย่างเต็มตัวได้นั้นจะต้องมีปัจจัยสำคัญประการหนึ่งเป็นเครื่องยืนยัน นั่นก็คือ คำพิพากษาของศาลว่ามีความผิดและต้องถูกลงโทษให้ต้องขังในเรือนจำ โดยเฉพาะผู้กระทำความผิดคดีอุกฉกรรจ์ ที่มีคำพิพากษาตัดสินตลอดชีวิตและประหารชีวิต นอกจากการถูกคุมขังแล้วยังต้องถูกจองจำด้วยเครื่องพันธนาการโดยมิใช่ตรวนหนักกว่า 4 กิโลกรัมติดกับข้อเท้าตลอดเวลา กล่าวได้ว่าสร้างความยากลำบากอยากเช็ดต่อการดำเนินชีวิตอย่างแสนสาหัส ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอนทุกอริยะบต้องคำนึงถึงตรวนที่ข้อเท้าเป็นสิ่งแรก เสมือนเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ไม่เว้นแม้กระทั่งเวลาปลดทุกข์ในบล็อกล้อส้วม ซึ่งเป็นส้วมซึมนั่งยองๆ มีความกว้างประมาณ 1 เมตร ยกพื้นสูงเท่าบันได 3 ชั้น มีซีเมนต์กันพอบังสายตาเท่านั้น ดังตัวอย่างเช่น

“ต้องระวังตลอดนะโดยเฉพาะเวลาเข้าบล็อกส้วมถ้าวางส้อมสี่ส้อมห้าส้อมห้าส้อม  
แตกเลยเพราะน้ำหนักมันเยอะ”

(ID 02)

“อยากลำบากการใส่เสื้อผ้าอาบน้ำเข้าห้องน้ำการเดินก็ลำบากไปหมด ยิ่งช่วงหน้าหนาวโซ่ตรวนมันจะเย็นๆ เข้าถึงกระดูกเลยให้เราสะดุ้งตื่นเวลาพลิกตัวนิดหน่อยก็สะดุ้งตื่นโซ่มันก็ดัง”

(ID 07)

“ลืมตาตื่น สิ่งแรกที่รู้สึกก็คือเย็นที่ขา.ที่ข้อขาทั้งเย็นทั้งหนักขยับขานิดเดียวก็ไม่ได้ เสียงตรวนจะรบกวนคนอื่น”

(ID 06)

“มันลำบากช่วงหน้าหนาวต้องเอาผ้าขาม้าพันให้รอบเหมือนพันผ้าเทปไม่งั้น  
มันพาหนาวนอนไม่หลับ”

(ID 05)

นอกจากร่างกายที่ถูกพันนาการโดยไซ้ตรวนแล้ว ด้านจิตใจ ความคิด ความรู้สึกภายในก็ไม่ต่างจากด้านร่างกาย โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังรู้สึกว่าไซ้ตรวนยังคงเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายจะต้องใส่ใจดูแลรักษาเครื่องพันนาการให้เอี่ยมอ่องตลอดเวลาเสียยิ่งกว่าอวัยวะส่วนอื่นๆ ส่งผลต่อความรู้สึกว่าตัวเองไม่ต่างไปจากสัตว์ร้ายที่ถูกนำมาขังกรง สร้างความทุกข์ ความเครียด ความอยากลำบากจากไซ้ตรวนที่ร้อยรัดทั้งภายในและภายนอกที่มนุษย์จะรับได้

“เรารู้สึกว่าไม่ชอบแต่เราก็เสียดไม่ได้ต้องจำใจอยู่กับมัน คือมันเหมือนอวัยวะที่ 33 ของร่างกายมันอยู่กับเราตลอดเวลาเลยก็ต้องดูแลรักษา”

(ID 07)

“มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเลยแหละ...คือต้องดูแลมันตลอดปล่อยไม่ได้ถ้าปล่อยสักวันสองวันก็ขึ้นสนิมแล้วพอเป็นสนิมมันกินขาเลย”

(ID 02)

“ใส่ตรวนเกือบสองปี พอถอดตรวนปุ๊บก้าวขาก็ลั่นเลย มันเบาหวิวเหมือนเราไม่ได้ยกขา”

(ID 03)

“ก่อนหน้านี้เราไม่เคยรู้เลยว่านักโทษในคุกซึ่งถูกขังแล้วยังต้องล่ามไซ้ตรวนอีกที่ไม่เคยรับรู้เลยพอมารู้มันสั้นๆโอ้โฮจะอย่างไรจะนี่จะถ่ายจะขี้จะเยี่ยวจะนอนจะอาบน้ำอย่างไรจะทำจะถอดกางเกงอย่างไร คืนแรกผมก็นั่งมองขาตัวเองว่าเราจะทำอย่างไรจะเข้าห้องน้ำ จะมีลุงแก่ๆ คนนึงแก็เห็นสะแกคงรู้ "ไอ้หนุ่มจะเข้าห้องน้ำใช้ไหม" ครั้นผมถอดกางเกงไม่ได้ครั้นลุงแก่ก็มาถอดให้แล้วแก็สอน สอนไปสอนมาอยู่หลายทียวนะแต่เราทำไม่ได้ก็กลับมาอนก่ายหน้าผากกูจะมีชีวิตรอดไปได้อย่างไรจะอยู่ในสภาพแบบนี้”

(ID 04)

### 1.1.2 การถูกจำกัดเสรีภาพในภายใต้กฎระเบียบของเรือนจำ

นอกจากความทุกข์ อยากลำบาก จากการถูกจองจำด้วยไซ้ตรวนแล้ว การถูกจำกัดเสรีภาพในการเลือกทางเดินชีวิตของตนเองก็อยู่ภายใต้กฎระเบียบของโลกหลังกำแพงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับผลกระทบในการดำเนินชีวิตในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่จะได้รับ ก็สร้างความทุกข์ยาก ลำบากอย่างสาหัสสาขานั่นไม่น้อยไปกว่ากัน ไม่ว่าจะเป็นการจำกัดพื้นที่

อาศัยในห้องซึ่งซอยที่คับแคบ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก อับร้อนจนแทบละลายและอาหารการกินที่ไม่เหมือนเดิม

“ห้องซอยพัสดลมก็ไม่มี ห้องก็แคบ รอบกายก็มีเพื่อนที่โทษสูงเหมือนกัน แต่  
 ละคนเหมือนกับแบกโลกอยู่ทั้งใบ บวกกับความร้อนในช่วงเดือนเมษายนนั้นสุดจะบรรยาย”

(ID 02)

“พอตัดสินใจตลอดชีวิตต้องขึ้นซอยทุกคน ทั้งแคบ ทั้งร้อนยิ่งเป็นเดือนเมษา  
 พฤษภา นี่ไม่ต้องพูดถึง นอนอาบเหงื่อต่างน้ำเลยแหละ”

(ID 03)

“ความรู้สึกมันก็ขัดแย้งกันระหว่างความหวังและความทุกข์..ก็เป็นภาวะที่อึด  
 อัดและสับสนเพราะสภาพห้องซึ่งช่วงนั้นไม่ดีเลยปี 44-45 ตอนนั้นสาธารณูปโภคไม่ค่อยดีสภาพห้อง  
 อากาศก็ไม่ถ่ายเทเพราะเป็นโครงสร้างคูกที่เก่าอายุ กว่า 70-80 ปี มันก็อยู่กันอย่างยัดเหยียดในห้อง  
 บวกกับอัตราโทษเราประหารชีวิตทำให้เราเครียดและคิดมาก

(ID 04)

“ห้องซอยต่างจังหวัดแต่ก่อนไม่มีห้องน้ำเวลาชี้ (อุจาระ)ใส่ปั๊บแล้วเอาผ้าปิด  
 ห้องก็แคบทั้งร้อนทั้งเหม็นเวทนาสุดเลย”

(ID 06)

ผู้ให้ข้อมูลรายที่มีโทษประหารชีวิต ตามประมวลกฎหมายอาญา(เก่า) มาตรา  
 ๑๙ ผู้ใดต้องโทษประหารชีวิต ให้ดำเนินการด้วยการนำไปยิงเสียให้ตายด้วยการยิงเป้า (ปัจจุบัน ให้  
 ดำเนินการด้วยวิธีฉีดยาหรือสารพิษให้ตาย) นอกจากการถูกจำกัดเสรีภาพด้านการเลือกรูปแบบการ  
 เดินหรือการใช้ชีวิตด้วยความทุกข์ยากลำบากจากการใช้ชีวิตในห้องซอยแล้วยังต้องต่อสู้กับช่วงเวลา  
 สยองขวัญ คือช่วงเวลา 4 โมง-5 โมงเย็นของทุกวัน เจ้าหน้าที่จะมาเปิดขังเพื่อนำตัวนักโทษประหาร  
 ไปยิงเป้า เพราะการดำเนินการประหารชีวิต นักโทษทุกครั้งจะเริ่มตั้งแต่ 4 โมงเย็นเป็นต้นไป สร้าง  
 ความหวาดผวามิยิ่งหย่อนไปกว่ากันว่าตนเองจะถึงวันที่ต้องถูกนำตัวสู่ลานประหารดังคำสัมภาษณ์  
 ต่อไปนี้

“เห็นสภาพตอนเขาหิ้วโทษประหารด้วยกันไปยิงเป้า\*สักวันหนึ่งต้องเป็น  
 เรา เดินไปแบบหิ้วไปสักวันหนึ่งก็คือเรา”

(ID 07)

“กินข้าวมือแรกถึงกับน้ำตาร่วง ข้าวแดงแข็งมาก มีกรวดปนเต็มไปหมด กินไปกริบแรกพินหน้าบ่นเลย (โจ้วพินบ่นให้ดู) ตั้งแต่นั้นต้องบอกตัวเองให้เคี้ยวช้า ๆ เป็นคนที่กินง่าย ง่ายขึ้น แต่เจอข้าวแดงคุณบอกตรง ๆ เลยว่าไม่ไหว”

(ID 03)

“รู้ไหมวันแรกเพื่อนหยิบขันน้ำให้เราไปเอาข้าว มือมันสกปรกมันไม่ล้างนะ เพราะมันทำโยธาเราก็เอาตามมันเพราะเราไม่รู้จะเอาอะไรตรงไหน เฮ้ยแล้วเราจะกินอย่างไรวะกิน ไม่ได้ก็ต้องกินเราคิด ตอนนั้นยังเข้าแดงอยู่นะ”

(ID 01)

“กินข้าวแดงคำแรกแกงมะเขือปลาอย่างงี้ น้ำดำๆมันกลืนไม่ลงจริงๆเราก็ไม่เข้าใจว่าทำไมร่างกายมันไม่รับ

(ID 04)

### 1.1.3 การสูญเสียศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

มนุษย์จะหยดยีนบนเส้นทางการใช้ชีวิตได้อย่างสง่างามก็ด้วยความภาคภูมิใจ ในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตน ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เป็นนามธรรม เป็นความรู้สึกภายในของบุคคลที่ไม่สามารถสัมผัสจับต้องหรือมองเห็นได้มีแต่ตนเองเท่านั้นที่จะมองเห็นและรับรู้ในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตน คงไม่มีความรู้สึกใดที่ปวดร้าวยิ่งไปกว่าการถูกรังแก ดูหมิ่นศักดิ์ศรีจากบุคคลอื่นว่าไร้ค่าความเป็นมนุษย์ ส่งผลต่อพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกน้อยใจหมดหวัง ไม่พอใจ โกรธเคืองในการกระทำของเจ้าหน้าที่ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เฮ้ยทำไมมึงไม่นั่งวะเจ้าหน้าที่เดินผ่าน...เฮ้ยเรายังไม่ได้เป็นนักโทษเราเลี้ยงเราตอนนี้อยู่ระหว่างฎีกา เรารับไม่ได้เขามองเรามายค่าเลย (ไม่มีค่า)”

(ID 06)

“พอเข้าคุกความเป็นคนของเราทั้งหมดลง ตอนอยู่ข้างนอกเรามีความรู้สึกกับคนทุกอย่างไง ตอนนี้อยู่ในคุกภายนอกรู้สึกอย่างนั้น”

(ID 03)

“นอกจากครอบครัวแล้วเราคิดว่าไม่มีใครมองเราไปมากกว่าไอ้ซี้คุก”

(ID 02)



“หลังจากนั้นสองวันเขาก็ส่งเข้าแดนห้าพรรคพวกที่เคยรู้จักมันก็มารับเข้าแดน นายเห็น (เจ้าพนักงาน) ก็เอาที่เขี่ยบุหรี่คว้างปิ้งใส่หัวพวกมัน เราก็เหยอะไรอะ อย่างงี้เลยหรือวะ แล้วได้อินมันพูดว่า มันยิ่งใหญ่มาจากไหนวะพวกมันต้องไปปรับแบบนี้”

(ID 01)

“12 ปีนี้ไม่มีวุฒิบัตรในการประกอบอาชีพอะไรซักใบเพราะเราไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมที่มีบุคคลภายนอกร่วมด้วยเลย สอนเสริมก็ไม่เสริมอ้างว่าป่วยอบรมเข้มต้องมาแต่แยกตัว เราจับไม่ได้ที่คนมองเราอย่างสมเพชเวทนาสงสารหรือดูถูก”

(ID 03)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลรายที่มีคำพิพากษาตัดสินประหารชีวิต ได้ย้อนรอยความรู้สึกหวาดกลัวต่อความตายที่จะถูกนำตัวไปประหารชีวิต ภาพความหวาดกลัวที่เห็นเพื่อนร่วมห้องถูกหัวสู่หลักประหารทำให้เกิดอาการผื่นผวา หดหู่ หวาดระแวง นอนไม่หลับผื่นร้าย

“หดหู่เพราะช่วงนั้นยังมีประหารชีวิตเอาไปยิงเป้าบ่อย หัวสับ ๆ ชะตาเราไปถึงหลักประหารหรือไม่ นอนผื่นร้ายว่าเขาพาไปประหาร นอนสะดุ้งตลอด”

(ID 07)

## 1.2 ความทุกข์ที่เกิดจากใจ

ความทุกข์ที่เกิดจากใจ เป็นสภาวะบีบคั้นที่เป็นผลเกี่ยวเนื่องจากการสูญเสียอิสรภาพทางร่างกาย การถูกจองจำด้วยโซ่ตรวน ส่งผลให้ต้องดำเนินชีวิตที่อยากลำบากในโลกหลังกำแพง สูญเสียอิสรภาพภายใต้กฎระเบียบของเรือนจำ ไม่สามารถเลือกได้แม้กระทั่ง ปัจจัยสี่ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีพ ต้องกิน อยู่อาศัย สวมใส่ บรรเทาโรคร้าย ด้วยข้อจำกัดและกฎระเบียบที่เคร่งครัด ไปจนถึงการสูญเสียศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ การรู้สึกว่าตัวถูกเหยียดหยาม รังเกียจ และถูกมองว่าเป็นชนชั้นล่างของสังคม สิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ ซึมซับเป็นความทุกข์ที่สะสมขึ้นในใจ เริ่มต้นจากความทุกข์ของระยะเวลาการกำหนดโทษที่ยาวนาน การสูญเสียฐานะทางสังคมที่เคยมีการพลัดพรากและไม่สามารถเป็นเสาหลักดูแลครอบครัวได้ สิ่งเหล่านี้ค่อยๆ สะสมรวมกันเป็นทุกข์ทางใจที่ไม่เคยผ่านพบอันหนักหนาสาหัส มีรายละเอียด ดังนี้

**1.2.1 ความทุกข์จากการถูกกำหนดโทษที่รุนแรง** ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลยังเป็นผู้ต้องขัง ซึ่งอยู่ในระหว่างต่อสู้ทางคดี ผู้ให้ข้อมูลยังมีความหวังว่าตนจะชนะคดี หวังจะได้กลับไปอยู่ร่วมกับครอบครัว หวังจะกลับไปใช้ชีวิตในสังคมอย่างที่ผ่านมา เมื่อใดก็ตามที่ศาลมีคำพิพากษาว่าตน

มีความผิดต้องถูกลงโทษด้วยการจำคุกเป็นเวลานานถึงตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต ตรานั้นความทุกข์จากความผิดหวังจะปะทุโถมขึ้นมาจากใจ มีความรู้สึกเหมือนถูกระชากวิญญาณ สภาพจิตใจที่ไม่ยอมรับ อยู่ในภาวะใจสลายจากคำตัดสินของศาล การมีความรู้สึกคล้ายอยู่ในภวังค์ ไม่เชื่อว่าความผิดของตนจะต้องรับโทษที่หนักหน่วง ทำให้เกิดอาการตกใจสุดขีด ซ็อก ต้อ มึนทึบ มีดดำ หดหู่ หวาดผวา กลัว ซาไปทั้งตัว ลมจับ ผิดหวังในคำตัดสิน โกรธ เกรี้ยวกราด เหมือนทุกอย่างในชีวิตนี้ได้ดับวูบลง เพราะคิดว่าความตายกำลังจะพรากชีวิตไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“วันนั้นลมจับกลางศาลเลย มารู้สึกตัวอีกทีก็ตอนเขาให้เซ็นทราบวาโทษตลอดชีวิต เออแล้วตัดสินตอนไหนวะ น้องสาวบอกว่าที่เป็นลมตั้งแต่บนศาลแล้ว”

(ID 03)

“ตอนนั้นซ็อกไปแล้วนะ ตอนนั้นเขาใส่ตรวนใช้ค้อนตีนะ แล้วตีพลาดโดนหน้าข้าง คนตีร้องโวย แต่เรายังไม่รู้สึกรู้สึเพราะมันยังชาอยู่เลย ไม่รับรู้อะไรแล้ว”

(ID 02)

“ไปเลยพวกกู (ลูกเมีย) ไม่ต้องมาเยี่ยมกูแล้ว ๆ เงินที่เขาเอามาให้เอาไปคืนเขาแล้วพอกันที ไม่ต้องมีบุญคุณไม่ต้องทดแทนกันแล้ว จบกันที (หน้าตาเคร่งเครียด)

(ID 06)

“ศาลอ่านไม่ทันจบพอยกประหารชีวิตชาหมดไปทั้งตัววุกกับเสียงดังโครมหันไปมองพ่อเป็นลมพับไปแล้ว ตอนนั้นความรู้สึกเราดับวูบไปเลย”

(ID 02)

“ผมมีนั่งเป็นพักใหญ่ เหมือนโดนค้อนทุบที่ต้นคอ ร่างกายอ่อนแรงหมดหัวเข่าอ่อน รู้สึกหดหู่และหวาดผวา กลัว เพราะรู้ว่าความตายกำลังจะพรากชีวิตผมไป”

(ID 07)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่ว่าตัวเองไม่ใช่ผู้กระทำความผิดในคดีได้สะท้อนให้เห็นภาพหน้าบัลลังศาลที่อลหม่านสับสนของเพื่อนที่ทำงานและญาติพี่น้องที่มีความมั่นใจว่าตนชนะคดีแน่นอน พร้อมกับให้กำลังใจและรอรับตัวกลับบ้าน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีความหวังที่จะได้รับอิสรภาพ เมื่อศาลมีคำพิพากษาประหารชีวิตกระตุ้นความรู้สึกเจ็บปวด ผิดหวังในกระบวนการยุติธรรม ทั้งสงสารและเป็นห่วงคนในครอบครัวเป็นอย่างมาก ดังตัวอย่างเช่น

“เมื่อผลของคำพิพากษาของศาลออกมาว่าเป็นคนผิดและสั่งให้ประหารชีวิตอย่างแรกต้องบอกว่าผิดหวังกับกระบวนการยุติธรรมมันเกิดคำถามในใจว่ามันจะเป็นที่พึ่งสุดท้ายในประชาชนได้หรือ เพราะว่าถ้าไม่มีที่พึ่งที่ไหนได้ที่จะให้โอกาสเราได้ชี้แจงแสดงความเป็นตัวตนและความบริสุทธิ์ของเราได้ แต่ผลที่ออกมาไม่ใช่ ผิดหวังและเจ็บปวดมาก ซึ่งก็รู้สึกสงสารแม่ที่ได้มาฟัง และก็เป็นลมล้มลงเลย เราจะเข้าไปประคองก็ไม่ได้”

(ID 04)

หลังจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้การกำหนดโทษแล้ว ปฏิบัติการตอบสนองของผู้ให้ข้อมูลในระยะเริ่มแรกจึงเป็นไปโดยอัตโนมัติ หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลเริ่มรู้สึกหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง มีการครุ่นคิดทวนกับเรื่องเดิมๆ จนเกิดความสับสนและเกิดคำถามต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

“อุทธรณ์ตกมาก็ตลอดเหมือนกันตอนนี้แหละชีวิตการเป็นอยู่ก็เปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือ ทางบ้านเริ่มหายทุกสิ่งทุกอย่างมันประดังประตามาช่วงนี้เครียดมาก ขาดการติดต่อเขาคิดว่าเราติดคุกแล้วหายไปทำให้เราทุกข์มาก”

(ID 05)

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล ยังพบอีกว่าการถูกจองจำด้วยโซ่ตรวนเป็นเวลาแรมปี ยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย และจากการไม่ได้รับการรักษาเยียวยาเป็นตัวอย่างสำคัญที่ให้ความเจ็บปวดไม่ได้รับการปลดปล่อยไปพร้อมโซ่ตรวน ถึงแม้ว่าระยะเวลาผ่านเลยมาเป็นสิบปีอาการของความเจ็บปวดก็ยังปรากฏอยู่เป็นประจำ เช่น ปวดเอวและปวดในข้อกระดูก

“พอถอดตรวน ปวดเอว ปวดขา เส้นกล้ามเนื้ออ่อนแรงใช้เวลาสองปีบางคนพิการมันต้องผูกตลอด ทุกวันนี้ข้อเท้ายังรู้สึกเจ็บอยู่”

(ID 06)

“ตอนนี้ผมรู้สึกว่าเวลาเดินมันแก๊ๆ กังๆ อยู่นะเพราะผมใส่ตรวนนานถึงสี่ปีกว่ามาถึงตอนนี้เรายังนึกว่ามันผ่านมาได้ยังไง”

(ID 07)

**1.2.2 ความทุกข์จากการสูญเสียฐานะทางสังคม** ภายใต้บริบทของสังคมในโลก หลังกำแพงที่มีความแตกต่างจากสังคมภายนอกที่เคยมีฐานะทางสังคมก่อนหน้าที่จะถูกจำคุกนั้น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถดำรงสถานภาพและบทบาทหน้าที่เช่นเดิมได้ไม่ว่าจะเป็นสถานภาพของหัวหน้าครอบครัวหรือสถานภาพจากหน้าที่การงานก็ถูกลบล้างไปสิ้น กลายเป็นบาดแผลสำคัญที่ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียตัวตนและรู้สึกถึงความไร้คุณค่าของตนเอง ส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์และความรู้สึก ทั้งที่มีต่อตนเองในฐานะ “ผู้ต้องขัง” ที่อยู่โดยปราศจากรายได้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกกดดัน รู้สึกเครียด กังวลเรื่องครอบครัว ผิดหวังในคำดูหมิ่นเหยียดหยาม และไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต

“พอมายู่น้ำมันกดดันชีวะมันทำให้คับข้องใจ ห่าเฮ้ยเราเคยอยู่แบบเพอร์เฟ็กต์อะไรต่อไร คือมันสมบูรณ์ทุกอย่างที่นี้เรามายู่นแบบไม่มีอะไร มันเครียดมากเลย”

(ID 01)

“แต่ก่อนจะไปไหนมาไหนเพื่อนก็ให้เกียรติเราแต่พอมายู่นนี้จากหน้ามือเป็นหลังเท้าเลยอย่าว่าแต่ให้เกียรติเลยแม้แต่คำพูดบางคำที่เขาพูดกับเราเหมือนไม่ใช่คนมันเจ็บกว่าเขาทุกอีก”

(ID 06)

“พยายามจะคิดอะไรในทางที่ดี แต่ทำไม่ได้ คิดอยู่แต่ว่าต่อไปนี้ลูกเมียจะทำอย่างไร ใครจะหาเลี้ยง หาส่งให้เรียน”

(ID 03)

“เราจะใช้ชีวิตอย่างไร ใครจะมาดูแลเราไหนเงินที่ให้ทนายวิ่งคดีก็หมดต่าง ๆ นานา มันผุดขึ้นมาในหัวโดยอัตโนมัติเลย”

(ID 02)

**1.2.3 ความทุกข์จากการพลัดพราก** ภาพความอบอุ่นของครอบครัวที่เคยได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาใช้ชีวิตร่วมกับภรรยาและลูกผ่านทุกข์สุขร้อนหนาวมาด้วยกัน มีความรักความผูกพันที่แน่นแฟ้น เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ผ่านพบกับความจริงที่ต้องพลัดพรากจากกันโดยไม่รู้วันคืนหวนกลับสู่ครอบครัวเดิม ย่อมเกิดความทุกข์ในใจก่อให้เกิดความรู้สึก เครียดวิตกกังวลกับเรื่องทางบ้าน โดยเฉพาะลูกเมีย และพ่อแม่ พวกเขาจะถูกประณามกล่าวร้ายเพียงใด จะมีใครรังแกพวกเขาหรือไม่ มีความอยากลำบากในการใช้ชีวิตอย่างไร ตัวเราจะเป็นภาระเป็นตัวน่ารังเกียจเขาไหม ใครเล่าจะเป็นผู้ทำหน้าที่แทน ความโหยหา อาหาร ห่วงใย กลับกลายเป็นความทุกข์ที่อัดแน่นจนล้นเอ่อในหัวใจ

“ลูกมันจะอยู่อย่างไร พ่อแม่มันติดคุกหมดใครจะดูแล”

(ID 03)

“สักวันต้องหมดแน่ ไม่ว่าจะบ้าน ปีน รถทุกอย่างต้องหมดแน่นอน เพราะไม่มีใครทำมาหากินเลย ลูก 3 เมีย 1 ไม่มีอาชีพอะไรหมดแน่”

(ID 01)

“ลูกเราจะเป็นอย่างไรจะเสียคนไหม เขาจะเดินไปทางไหน”

(ID 07)

“เป็นห่วงงานเป็นห่วงบ่อปลาเป็นห่วงพ่อแม่เพราะผมเป็นเสาหลักของครอบครัว”

(ID 02)

### 1.3 พฤติกรรมที่แสดงออก

พฤติกรรมที่แสดงออก เป็นสภาวะบีบคั้นที่เป็นผลเกี่ยวเนื่องจากความเครียดวิตกกังวล ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อบุคลิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกายของผู้ให้ข้อมูลโดยลักษณะอาการที่เด่นชัด คือปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ มีปัญหาเรื่องขับถ่าย มีนปวดศีรษะ เบื่ออาหาร พบว่าอาการดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลอยู่ในภาวะหวาดระแวงเครียด วิตกกังวล คิดวกไปวนมาทำให้เกิดอาการกินร้อนนอนทุกข์ ทั้งที่จริงแล้วรู้สึกไม่มีเรี่ยวแรง อยากจะนอน แต่ไม่สามารถหลับได้จึงหันไปพึ่งยาพารา ยาแก้แพ้ และยาระงับประสาทเพื่อระงับอาการที่เกิดจากทุกข์

“4 วันนะไม่ถ่ายนอนก็ไม่ได้พอล้มตัวนอนหัวมันหมุนตัวๆ เจ็บหัว (ปวดศีรษะ) ต้องขอยาพารามากิน ไม่ใช่ที่ที่เราจะอยู่มันไม่น่าอยู่ อยากกลับบ้านแต่กลับไม่ได้”

(ID 02)

“ไอ้เรื่องเครียดมันเป็นธรรมดา ในนี้ใครไม่เครียด ตอนอยู่ข้างนอกปีนึงเราจะป่วยไข้จนถึงต้องหาหมอนับครั้งได้ แต่อยู่ในนี้มาสิบกว่าปีต้องหาหมอทุกอาทิตย์ พาราแก้แพ้กินไม่ได้เลยอย่างน้อยๆ ต้องกินวันละสองเม็ด ไม่กินไม่ได้ มันเครียด ปวดหัว นอนไม่หลับ กินจนติด ไม่กินยังไงก็ไม่หลับ”

(ID 06)

“หวาดระแวงไปหมดเลยกลัวเจ้าหน้าที่กลัวผู้ต้องขังด้วยกันจะทำร้าย นอนสะดุ้งตลอดเวลา เครียดหงุดหงิดมีเรื่องกับผู้ต้องขังบ่อยต้องกินยาระงับประสาท”

(ID 07)

“บังคิดคุณะ (บังหมายถึงผู้วิจัย) เรากับเมียอยู่ในนี้แม่กับลูกเราหวังพึ่งน้องสาวพอรู้ข่าวน้องโดนจับเรื่องรถฝึ่งเขมรเรากินยาวันหนึ่งเป็น 10 เม็ด ถ้าวันไหนขาดยาเราก็ขอยาคนบ้ากิน เพราะเราต้องการให้ลืมโลกภายนอกไปเลย เรากินจนลืมนาคิดดู”

(ID 03)

ความเครียด ความวิตกกังวล ยังมีผลต่อปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร โดยมีส่วนทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับประทานอาหารไม่ได้ รู้สึกเบื่ออาหาร ไม่อยากกิน รู้สึกแน่นอยู่ในอกทำให้กลืนกินไม่ได้ ตกอยู่ในสภาวะกินไม่ได้นอนไม่หลับ ตกอยู่ในสภาวะกินไม่ได้นอนไม่หลับ

“มันอึดอัดมันแน่น ข้าวก็กินไม่ได้มันกลืนไม่ลง อย่างว่าแต่กินเลยแต่ก่อนแค่เห็นข้าวแดงกับเม็ดทรายบวกกับตรวนที่ตี นิ่งน้ำตาไหลจริงๆ”

(ID 02)

“ผมจำได้ว่าคำแรกที่ตักข้าวเข้าปากหิวๆ มากเลยนะกลับมาจากศาลเช้าคุณวันแรก มันพุ่งออกมาเลยมันสวนออกมาเลยมันอ้วกออกมาเลย คือมันเกิดจากรสชาติอาหารอะไรด้วยแล้วก็ ผสมกับความรู้สึกของเราที่มันกินอะไรไม่เข้าคอมันแข็งมันสะท้อนอารมณ์ตัวเองเล็กๆ ช่างใน มันทำไมเราต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ล่ะอย่างนี้ทั้งๆ ที่เราไม่ได้กระทำความผิดมันกลายเป็นกินกินอะไรลงท้องไม่ได้ทั้งท้องทั้งคอมันแข็ง พอกกินอะไรมันสวนออกมามันพรวดออกมา”

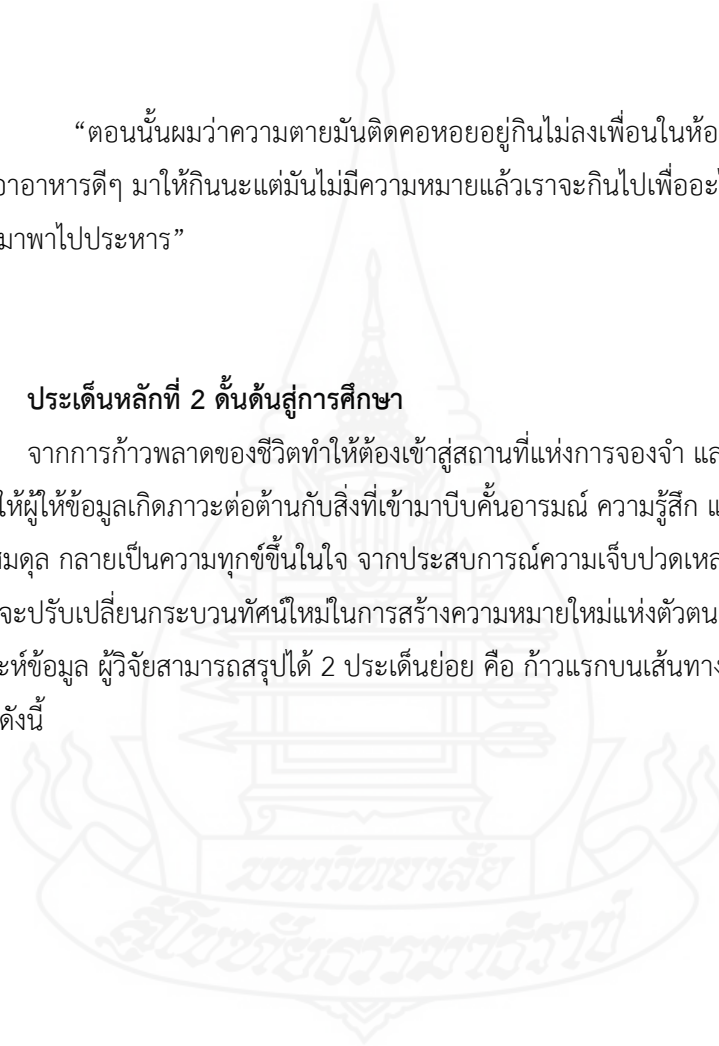
(ID 04)

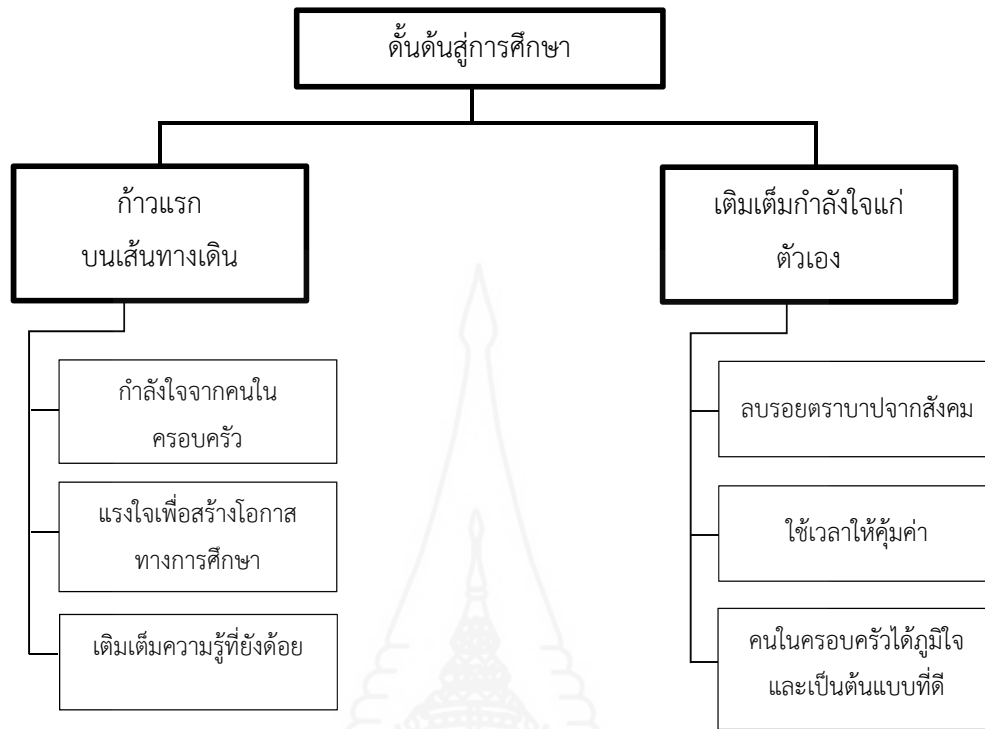
“ตอนนั้นผมว่าความตายมันติดคอหอยอยู่กินไม่ลงเพื่อนในห้องประหารที่มีญาติมาเยี่ยมเขาเอาอาหารดีๆ มาให้กินนะแต่มันไม่มีความหมายแล้วเราจะกินไปเพื่ออะไรเมื่อชีวิตของเราอยู่เพื่อรอเขาจะมาพาไปประหาร”

(ID 07)

## ประเด็นหลักที่ 2 ดันดันสู่การศึกษา

จากการก้าวพลาดของชีวิตทำให้ต้องเข้าสู่สถานที่แห่งการจองจำ และการรู้สึกด้อยคุณค่า ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดภาวะต่อต้านกับสิ่งที่เข้ามาบีบคั้นอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจ ทำให้เกิดภาวะเสียสมดุล กลายเป็นความทุกข์ขึ้นในใจ จากประสบการณ์ความเจ็บปวดเหล่านี้ ผู้ให้ข้อมูลพยายามที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ในการสร้างความหมายใหม่แห่งตัวตนด้วยการศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ 2 ประเด็นย่อย คือ ก้าวแรกบนเส้นทางเดิน เดิมเต็มกำลังใจ แก่ตนเอง ดังนี้





ภาพที่ 4.3 ประเด็นหลักที่ 2 ตั้งต้นสู่การศึกษา

จากแผนภาพที่ 4.3 แสดงถึงการตั้งต้นสู่การศึกษานั้นจะพบข้อมูลใน 2 ประเด็นรอง คือ 1) ก้าวแรกบนเส้นทางเดิน 2) เติมเต็มกำลังใจแก่ตัวเอง ลักษณะดังกล่าวมีความเชื่อมโยงซึ่งกัน และกัน ดังต่อไปนี้

### 2.1 ก้าวแรกบนเส้นทางเดิน

ผู้ให้ข้อมูลมีแรงขับเคลื่อนที่หลากหลายที่จะหักเหสู่กระบวนการสร้างตัวตนใหม่ด้วย แรงขับที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์ที่ผ่านมาของตน โดยเริ่มต้นจาก กำลังใจจากคนในครอบครัว คำพูดของคนสำคัญที่ตนเองนับถือ แรงใจเพื่อสร้างโอกาสทางการศึกษา ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางคนสร้างพลังจากคำสปรมาท

**2.1.1 กำลังใจจากครอบครัว** การได้รับกำลังใจจากครอบครัวทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลาย รายหวนคิดถึงความรัก ความผูกพันของครอบครัวที่มีต่อตนเอง ไม่อยากให้วนเวียนอยู่กับความทุกข์ ความรัก ความผูกพันจากคนในครอบครัวเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพลังที่จะสร้างตัวตนใหม่ เช่นผู้เป็น พ่อ-แม่และพี่น้องที่เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพลังที่จะสร้างตัวตนใหม่ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้



“ผมมองว่าธรรมชาติของมนุษย์สายใยความผูกพันระหว่างคนนอกกับคนในที่จะทำให้เขาคิดได้ว่าอยู่ไปเพื่อใคร ถ้าคนเราหมดสิ้นความหมายมองไม่เห็นเป้าหมายว่าเราอยู่เพื่อใครแล้วเนี่ย มันจะเกิดภาวะความถดถอยของจิตใจและอารมณ์ต่าง โดยส่วนตัวผมยังให้น้ำหนักของความสัมพันธ์ของครอบครัวเป็นหลัก”

(ID 04)

“ช่วงหลังๆ นี้พ่อมีส่วนมาก ผมรู้สึกว่าเขาอยากจะทำอะไรในสิ่งที่เขาไม่มีโอกาส ส่งผมให้ได้เรียนตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นเด็กไม่ได้เรียน ในตอนนี้เขารู้ว่าลูกมีความใฝ่ฝันรักเรียนก็เลยสนับสนุนส่งเสริมมันเป็นพลังอย่างหนึ่งนะผมว่า”

(ID 07)

“พี่สาวกับหลานสาวมาเยี่ยมบอกว่าอย่าใช้ชีวิตให้ล่องลอยนะอยู่ในคุกอย่าปล่อยอะไรให้เสียไปค้นหาความรู้ เรียนไปจะได้ไม่เครียด”

(ID 05)

ผู้ให้ข้อมูลบางรายเกิดการระลึกถึงคำพูดของคนสำคัญทำให้เกิดแรงขับที่สำคัญที่ช่วยผลักดันให้ตนเองพลิกวิกฤตชีวิตให้เป็นโอกาส เช่น คำพูดของผู้เป็นพ่อ เมื่อได้ระลึกถึงคำพูดของพ่อความคิดนี้ทำให้รู้สึกที่จะก้าวต่อไป

“นึกถึงคำพูดของพ่อทำตัวให้เหมือนข้าวเปลือก คืออยู่ที่ไหนก็งอกงามได้อย่าทำตัวเป็นข้าวสารมันเป็นแค่อาหารมด อาหารนก”

(ID 02)

“ถ้าเรายอมพ่ายแพ้ไม่เพียงแต่เราที่เสียใจแต่ทำให้คนที่รักเราในครอบครัวต้องเสียใจเพราะทุกคนให้กำลังใจให้สู้อย่างเดียว คืออย่างอื่นหน้าที่พวกเขาทำไม่เราทำไม่ได้”

(ID 04)

**2.1.2 แรงใจเพื่อสร้างโอกาสทางการศึกษา** ในขณะที่เดินอยู่บนเส้นทางของชีวิตที่ถูกร้อยรัดด้วยโซ่ตรวนจากกฎระเบียบภายใต้โครงสร้างแบบเบ็ดเสร็จ และความมืดที่เกิดจากความรู้สึกภายในใจ การได้รับโอกาสถือเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ช่วยเติมแรงใจเพื่อสร้างโอกาสทางการศึกษา เช่น แรงใจจากในหลวงผู้เป็นราชันในทศพิธราชธรรมที่มีต่อไพร่ฟ้าข้าแผ่นดิน

และไม่เว้นแม้แต่คนต้องโทษที่พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาพระราชทานอภัยโทษ โดยการละโทษ ประหารชีวิต พร้อมทั้งโอกาสที่ได้รับเนื่องจากพระราชดำริในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรม ราชกุมารี ผู้เป็นแม่พระและเป็นดวงใจของผู้ต้องราชทัณฑ์ทั้งปวงที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกลในการให้ โอกาสให้ผู้ต้องขังรับการศึกษาที่สูงขึ้น กรมราชทัณฑ์ร่วมกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชาได้สนอง พระราชดำริดังกล่าว จากความรู้สึกเหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้ชีวิตที่เหลืออยู่ จะต้องก้าวเดินต่อไป

“ชีวิตที่พ่อแม่ให้มาได้ตายไปแล้วชีวิตนี้เป็นชีวิตประราชทานต้องทำแต่ความ ดีเพื่อตอบแทนในหลวง”

(ID 07)

“แต่ก่อนเราเอาทุกอย่างของผิดกฎระเบียบมาเถอะเราไม่สนเพราะโทษตลอด ไม่รู้จะได้กลับเมื่อไหร่ขออย่างเดียวให้ได้ตั้ง (ได้เงิน) พอเราได้รับอภัยโทษสองลูกทำให้เราเห็นโทษ ตัวเลข เราารู้สึกว่าเฮ้ยกูไม่แก่ตายในคุกแล้ว”

(ID 03)

“คิดดูซิว่า โอกาสที่เราได้รับนะ จากสมเด็จพระเทพฯ เชียงวนนะ ถ้าท่านไม่มี พระราชดำริแล้วเราจะได้นั่งเรียนกันอยู่อย่างนี้หรือ”

(ID 03)

“ผมว่าโอกาสนะเหมือนที่ผมเคยเสนอตอนที่เราสนทนากลุ่มว่าจะตั้งชื่อรุ่นว่า ฟ้าประทาน เนื่องจากพระราชดำริของพระเทพนะเราถึงได้มาถึงจุดนี้ได้ไม่ใช่เรื่องง่าย”

(ID 01)

“คนบาปเหมือนพวกเราถ้าไม่ได้รับโอกาสจากพระเทพก็คงไม่มีบุญถึงขั้นนี้ ได้ เรียนถึง ป.โท”

(ID 02)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งชี้ให้เห็นถึงประเด็นที่ตนได้รับโอกาสทางการศึกษาในระดับปริญญาโทจากมูลนิธิเฉลี่ยสุขซึ่งกรุณาเมตตาให้การสนับสนุนเรื่องค่าใช้จ่ายในการศึกษา ว่าเป็นแรงผลักดันอย่างหนึ่งเมื่อมีคนภายนอกที่เห็นคุณค่าทำให้เกิดพลังต่อการศึกษา

“พอดีผมเป็นนักเรียนอยู่ในโครงการ Art For All แล้วก็มีผู้สื่อข่าวเข้ามาทำข่าวเกี่ยวกับการทำงานศิลปะของพวกเราอะไรอย่างเงี้ยเราก็บังเอิญรับรู้ว่ามีใจที่เรียนในเรื่องจำเขาจะเปิด ป.โท นะเรามีความสนใจที่จะเรียนแต่ติดขัดกับเราไม่สามารถจะหารายได้ได้อย่างนี้ถ้ารับกวนทางบ้านเงินเป็นแสนมันดูเป็นภาระหนักสำหรับครอบครัวชาวไร่ชาวนาอย่างบ้านผมมากไปหน่อย มันก็เลยว่านักข่าวคนนี้ไปหาแหล่งทุนการศึกษาให้ก็ประสานไปทางมูลนิธิมีนักโทษเขาสนใจอย่างนั้นอย่างนี้โดยทางมูลนิธิเขาสนใจก็ขอประวัติเรามากก็เขียนเล่าให้ฟังครูบาอาจารย์ก็รับรู้เขียนใบรับลงรับรองให้เพื่อนหลายๆคนแนะนำว่าเราเป็นคนอย่างเงี้ย เขาก็ขอข้อมูลการศึกษาที่ผ่านมาทางมูลนิธิเขาเลยตัดสินใจสนับสนุนก็เลยได้รับโอกาสตรงนี้

(ID 04)

**2.1.3 เติมเต็มความรู้ที่ยังด้อย** หลังจากการใช้ชีวิตในโลกแคบมาเป็นเวลายาวนานกว่าสิบปี ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รู้สึกที่ตนเองไม่ทันสมัยกลายเป็นคนโง่ คิดกังวลว่าเวลาพ้นโทษจะอยู่กับสังคมภายนอกอย่างไร ความรู้สึกดังกล่าวทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกทางออกด้วยการเรียนรู้เพิ่มเติมในระดับมหาบัณฑิตเพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ทันสมัยปัจจุบันและเตรียมความพร้อมออกสู่สังคมภายนอกดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ตอนนี้สังคมข้างนอกมันเปลี่ยนไป การต่อสู้ ดิ้นรน แข่งขันกันสูงมาก ความ เป็นนักโทษก็ทำให้เราอยู่ยากอยู่แล้ว โอกาสในการหางานหาการทำก็น้อย ป.ตรีจบกันปีหนึ่งเป็นหมื่น ถ้าออกจากนี้โดยไม่มีอะไรติดตัวแล้วเราจะไปสู้ ดิ้นรนแข่งขันกับคนอื่นได้อย่างไร”

(ID 03)

“เออมาอยู่ในนี้แล้วรู้ให้มันจริงสักทีเพราะอยู่ข้างนอกไม่รู้ไม่จริงยังรู้แบบงูๆปลาๆ”

(ID 06)

“ก่อนเรียนผมเรียนจริงๆ เเลยนะเราไม่ได้คาดหวังอะไรความคิดอะไรเปลี่ยนแปลงมากมาย คืออยากจะทำในสิ่งที่เราเรียนอย่างเรียนกฎหมายเราอยากรู้จักกฎหมาย”

(ID 04)

“คิดดูแล้วมันเหมือนกับความรู้มันน้อยนิด มันไม่เพียงพอ ที่จะใช้ในการทำมาหากินได้ในโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งมีการแข่งขันกันรุนแรงมาก มันทำให้เราคิดว่าอย่างน้อยต้องจบ ป.โท”

(ID 07)

## 2.2 เติมเต็มกำลังใจแก่ตนเอง

หลังจากผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงปัจจัยที่เกื้อหนุนในการเริ่มต้นที่จะก้าวเดินบนเส้นทางมหาบัณฑิตแล้ว มุมมองต่อการเติมเต็มกำลังใจให้แก่ตนเองก็ผุดขึ้นมาทางความรู้สึกความคิดที่จะลบลอยตราบาปจากสังคม ใช้เวลาให้คุ้มค่า ให้คนในครอบครัวได้ภูมิใจ และเป็นต้นแบบที่ดี ดังนี้

**2.2.1 ลบลอยตราบาปจากสังคม** เมื่อผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับชีวิตหลังโลกกำแพงจากคำพิพากษาของศาลที่ผ่านพ้นมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่าสิบปี แต่ความรู้สึกจากการได้รับการตีตราของสังคมว่าเป็นอาชญากร หรือคนไม่ดี ยังเป็นบาดแผลที่ฝังอยู่ในจิตใจเสมอมา ส่งผลให้รู้สึกฮึกเหิมและทำลายความรู้สึกต่อยค่าถูกตีตราที่เกิดขึ้นในใจ เนื่องจากต้องการให้สังคมรับรู้และยอมรับว่าตนนั้นมีความสามารถและมีตัวตนอยู่ในสังคมเมื่อพ้นโทษ สร้างความมั่นใจที่จะก้าวเดินสู่โลกกว้างจากการที่ตนมีต้นทุนทางการศึกษาที่สามารถหาเลี้ยงชีพได้ในอนาคต ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เหมือนกับออกไปพร้อมกับเลขศูนย์ ไม่มีอะไรเป็นต้นทุนชีวิตเลย แต่ถ้าจบ ป.โท ก็เหมือนกับมีต้นทุนมากกว่าคนอื่นหน่อยหนึ่ง มีอะไรให้เขาเลือกไง...อย่างงานส่งเอกสารใช้วุฒิ ม.6 หรือ ปวช.แต่คนมีประวัติอย่างเราใครจะเลือก ถ้าเออ มีประวัติติดตัวแต่มีวุฒิ ป.โทแนบด้วยทำให้เจ้าของงานต้องคิดหรือตัดสินใจนิดหนึ่งว่าจะเลือกใคร”

(ID 03)

“ผมคิดว่าเรามาผิด ผมหมายถึงสังคมว่าเราเป็นคนเลว ไม่ใช่ปัญหา ปัญหาอยู่ที่ว่าเวลาเราออกจากคุกมีแสงสว่างออกไปหรือไม่ นั่นคือจุดสำคัญที่ผมต้องหาแสงสว่างให้ได้ซึ่งก็คือการศึกษาในระดับ ป.โทให้สังคมยอมรับเรา”

(ID 06)

“เรามาอยู่พินนี้ไม่ได้ เราเคยเเกรมาแล้ว ถ้าเราเเกรอีกเท่ากับเราไม่ยอมรับข้อจำกัดที่ได้รับตอนนี้ ดังนั้นอะไรที่ผ่านมาก็ให้มันผ่านไป”

(ID 02)

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลยังค้นพบอีกว่า ผู้ให้ข้อมูลหลายรายที่ได้รับรู้คำ สบประมาทจากคนรอบข้างก็ประกาศร้าวกับตนเองว่าสักวันจะทำให้พวกเขาอมรับ ทำให้ตนมี แรงผลักดันทางบวกที่ทรงพลังและมีกำลังใจเพื่อทำให้สำเร็จ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เรียนไปทำไม เรียนเพื่ออะไร คำสบประมาทนี้เยอะมากมันเหมือนมีแรง กระตุ้นอยากทำให้คนเห็นว่าไอ้คนที่อยู่ในชั้นลบบมาตลอดนี้แหละจะเรียนให้จบให้ดู”

(ID 03)

“เรียนไปทำไมเรียนสิ้นเปลืองเงินเปล่า ๆ เรียนไปก็แค่นั้นแหละคุณ ทำนองนี้ ซึ่งตัวนี้กลับเป็นแรงบันดาลใจให้ผมได้มานะบากบั่นและก็ฝ่าฟันจนถึงทุกวันนี้”

(ID 05)

“คำพูดพวกนี้เงินทองก็ไม่มีมันจะเรียนแบบไหน กินแต่แกงหลวง เอาเงินไป เรียนหมด คำพูดพวกนี้มันเป็นพลังมันสร้างศาลอะไรขึ้นมาเต็มหมดก็ต่อเอาให้ได้”

(ID 06)

“อะไรกันหนักหนาจะมาเรียนตอนนี้ ถ้าเรียนข้างนอกแบบนี้ไม่ติดคุกหรือ”

(ID 01)

**2.2.2 ใช้เวลาให้คุ้มค่า** ผู้ให้ข้อมูลหลายคนมีมุมมองตรงกันว่า เวลาถือเป็นหัวใจ สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ การให้ความสำคัญกับการศึกษาถือเป็นการใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและ ประสบการณ์การใช้ชีวิตในเรือนจำนำมาประยุกต์ใช้แบ่งเวลาในการอ่านหนังสือเพื่อสามารถเพิ่มพูน ความรู้ สร้างตัวตนใหม่ให้กับตนเอง และเพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าหลังพ้นโทษ พวกเขาเหล่านี้จึงคิดที่จะใช้ เวลาหลังโลกกำแพงให้คุ้มค่าด้วยการเติมอาวุธด้านการศึกษา ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เออ..ผมก็ใช้เวลาทุกนาทีในนี้ให้เป็นประโยชน์กับตัวเองมากที่สุด ผมก็ถือว่า เมื่อเราต้องมาอยู่แล้วก็ใช้เวลาทุกนาทีพัฒนาตัวเองและทักษะต่างๆ ที่จะพาเรานำไปใช้ข้างนอก อย่างมีคุณค่า และได้รับการยอมรับ หลักๆ ก็เรื่องของ การเรียน”

(ID 04)

“โทษไง โทษใบแดงตอนนั้นเหลือยี่สิบกว่าปีอยู่มากก็สิบห้าแล้วเดี๋ยวภัยมาเราก็ได้กลับบ้านแล้วคิดว่าอยู่อีกไม่เกินสามปีเลยใช้เวลาที่เหลือให้คุ้มที่สุด”

(ID 01)

“ระเบียบเรือนจำ เปิดตึก กิน นอนเป็นเวลา ทำให้เราสามารถเอามาประยุกต์แบ่งเวลาอ่านหนังสือหรือดูตำราเป็นระบบ เพราะเราไม่มีงานอื่นทำแล้ว”

(ID 06)

“ให้เวลาในนี้มันสร้างศักยภาพให้เราขึ้นมาอีกระดับหนึ่งไม่ใช่เอาไปอ้อวอดหรือทำอะไรใครแต่เพื่อตัวเองได้รู้นำไปใช้ได้หลังเราออกไป”

(ID 05)

**2.2.3 ให้คนในครอบครัวได้ภูมิใจและเป็นต้นแบบที่ดี** การให้ผู้เป็นแม่ได้ภาคภูมิใจ ถือเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยเติมเต็มแรงใจให้ชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ที่อยู่ในสถานะที่ไม่สามารถดูแลและตอบแทนพระคุณแก่พ่อแม่ได้ เช่น ต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ที่แก่เฒ่าในฐานะลูก ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกที่จะแทนคุณด้วยปริญญาบัตร ทำให้มีกำลังใจที่จะก้าวเดินบนเส้นทางการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยเพื่อให้พ่อแม่และคนในครอบครัวได้ภาคภูมิใจในตัวคนนี้

“ให้แม่ได้สบายใจแต่ก่อนแก่อุตสาหกรรม (พยายาม) ส่งให้เรียนรามฯ แต่เราไปเกเรเสีย เลยคิดว่าตอนนี้อย่างน้อยพอจบพอดีพันโทษได้รับปริญญาได้ถ่ายรูปกับแม่ให้แม่ได้ภูมิใจ”

(ID 02)

“ดีใจมากตอนเอาปริญญาตรีให้แม่ แม่บอกปริญญาคุณ แต่น้องสาวเล่าให้ฟังว่าแม่เอาไปใส่ตู้โชว์อย่างดี รู้ว่าแม่ดีใจ เราก็ตีใจ”

(ID 06)

“แม่ได้ภูมิใจตอนติดคุกใหม่ๆ แม่พยายามปกปิดไม่ให้ชาวบ้านรู้ว่าลูกติดคุก ผมคิดว่าพอจบเราพันโทษได้รับปริญญาโทแม่จะได้ไม่อายชาวบ้านแล้ว”

(ID 05)

“เราไม่อยากให้พ่อให้แม่หรือครอบครัวเรารู้สึกว่าพอเรามาอยู่อย่างนี้แล้ว เหมือนกับเป็นการให้กำลังใจเขาเราทำสิ่งที่มันประสบความสำเร็จในชีวิต แม้แต่เราอยู่ที่จุดตกต่ำที่สุด บางสิ่งบางอย่างมันบ่งบอกถึงเชิงสัญลักษณ์ได้ก็คือการศึกษา มันสามารถเห็นได้เป็นรูปธรรม”

(ID 04)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีจุดมุ่งหมายที่เป็นแรงผลักดัน ความต้องการที่เป็นแรงจูงใจที่จะดันดันสู่การศึกษา คือ อยากรับแบบอย่างให้ลูกเรียนต่อและได้เห็นความสำคัญของการเรียน

“อยากให้เขาเรียนต่อ เราก็เลยทำให้เขาดูเป็นตัวอย่าง เมื่อถึงเวลากลับบ้าน เราจะได้บอกเขาได้ว่าเห็นมัยพ่อยังต้องเรียนเลย”

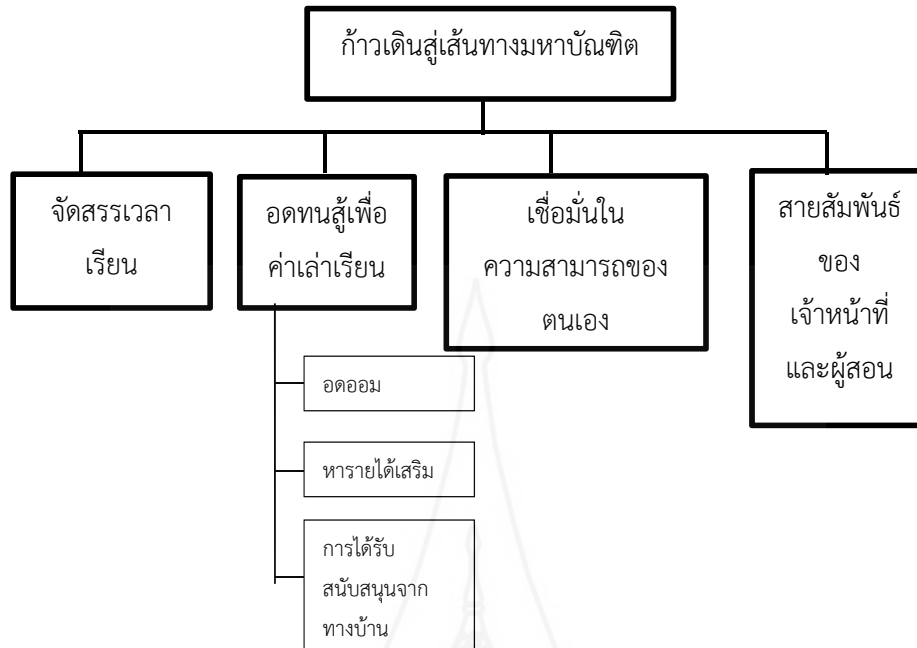
(ID 03)

“อยากเป็นต้นแบบให้ลูกหลานว่าให้ตั้งใจเรียนอย่างน้อยก็คือเขามีพ่อแม่ทวดอะไรเขาจะเห็นว่า เฮ้ยเอาอย่างนี้แหละชีวิตมันจะก้าวหน้า ชีวิตที่พวกเขาจะตัดออกจากวงจรร้ายได้”

(ID 07)

### ประเด็นหลักที่ 3 ก้าวเดินสู่เส้นทางมหาบัณฑิต

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นเส้นทางในการเริ่มต้นที่จะก้าวเดินสู่การศึกษาในระดับมหาบัณฑิตแล้ว มุมมองในการดำเนินชีวิตที่จะก้าวต่อไปรวมถึงวิธีการที่ผุดขึ้นมาทางความคิด วิธีการต่างๆ ที่แสดงถึงลักษณะในการก้าวเดินด้วยความมุ่งมั่นปรากฏขึ้นใน 4 ประเด็นรอง ได้แก่ การจัดสรรเวลาเรียน อดทนสู้เพื่อค่าเล่าเรียน เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สายสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่และผู้สอน



ภาพที่ 4.4 ประเด็นหลักที่ 3 ก้าวเดินด้วยความมุ่งมั่น

จากแผนภาพที่ 4.4 แสดงถึงการก้าวเดินสู่เส้นทางมหาบัณฑิตนั้นจะพบข้อมูลใน 4 ประเด็นรอง คือ 1) การจัดสรรเวลาเรียน 2) อดทนสู้เพื่อค่าเล่าเรียน 3) เชื่อมั่นในความสามารถ และ 4) สายสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่และผู้สอน ลักษณะดังกล่าวมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันดังนี้

### 3.1 การจัดสรรเวลาเรียน

การดำเนินชีวิตในโลกหลังกำแพงเป็นวิถีชีวิตที่แตกต่างจากโลกภายนอกโดยสิ้นเชิง โดยเฉพาะในเรื่องจำที่มีความมั่นคงสูงซึ่งใช้กฎระเบียบวินัยที่เข้มงวดในการควบคุมดูแลผู้ต้องขังตลอดทั้งพื้นที่ในแต่ละแดนค่อนข้างแคบสำหรับผู้ต้องขังแปดร้อยหรือเก้าร้อยคน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องจัดสรรเวลาในการอ่านตำราเรียนอย่างยากลำบาก เพราะผู้ให้ข้อมูลต้องใช้เวลาตั้งแต่ 06.00-15.30 น. ในแต่ละวันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ทางเรือนจำกำหนด หลังจากนั้นตั้งแต่เวลา 15.30 ถึง 06.00 น. ของรุ่งวันซึ่งเป็นเวลาพักผ่อนบนเรือนนอนที่ยาวนานถึง 15 ชั่วโมงในแต่ละวันที่ต้องอยู่ในห้องร่วมกับผู้ต้องขังอื่นถึงยี่สิบชีวิตในห้องแคบเพียง 4x8 และหารด้วยบล็อกสี่มภายใน 1 เมตรพร้อมทั้งความอึดอึ้งจากเสียงโทรทัศน์ของข่าวสารและละครที่ประโคมกันมาแต่ละช่อง จากสภาพเรือนนอนที่เก่าแก่สร้างด้วยผนังคอนกรีตทั้ง 4 ด้าน แยกย่อยออกเป็น 48 ห้องมีทางเดินระหว่างกึ่งกลางของตึกมีลูกกรงเหล็กเป็นเสมือนมุ้งลวดกัน อากาศพัดผ่านช่องเล็กๆ ของลูกกรงเหล็กเพียงน้อยนิด นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีกฎระเบียบที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การห้ามนำสัมภาระสิ่งของขึ้นเรือนนอน ซึ่งแม้แต่นหนังสือหรือตำราเรียนก็อยู่ในข้อห้ามดังกล่าวด้วย สร้างความยากลำบากในการอ่านตำราเรียน



การเรียน จากสภาวะดังกล่าวทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตัวเองในการจัดสรรเวลาอ่าน ตำราเรียนด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไป เช่น ปรับตัวหาเวลาที่เหมาะสมในขณะที่บางรายแทรกตัวขึ้นมา จากการหลับใหลในยามวิกาล ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เราอ่านหนังสือ 2 ทูม 3 ทูม เขาดูทีวีเสียงมันดัง เราก็ไปอ่าน 4 ทูม 5 ทูม หรือตี 4 แต่บางทีตี 4 ตี 5 ก็ยังมีเสียงกุกกิก ๆ อีกเพราะคนมันเยอะ ก็ต้องเอาเวลาที่เขาลับก้นมากที่สุดช่วงไหน”

(ID 01)

“ผมทำใจเอา เพราะมันโลกของเราๆ ก็มาจัดเวลาเอา เฮ้ยตอนนี้เพื่อนเขาดูทีวีเสียงมันดังไม่มีสมาธิเราก็หลับ เพื่อนเขาหลับเราก็ตื่นสลบเอา”

(ID 03)

“ตอนนี้เขาไม่ให้เอาหนังสือขึ้นเรือนนอนเราก็ปรับตัวเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่มาอ่านตอนกลางวัน เสาร์-อาทิตย์”

(ID 05)

“พอขึ้นเรือนนอนก็นอนเลยนะเพราะเอาแรงไว้ตื่นตอนกลางดึกเพื่อขึ้นมาอ่านหนังสือ”

(ID 02)

“แต่ก่อนวันเสาร์-อาทิตย์เราพอได้ออกกำลังกายอยู่บ้าง แต่ตอนนี้ต้องหยุดเอาเวลามาอ่านหนังสือเรียนเพราะเขาห้ามนำหนังสือขึ้นบนเรือนนอนเราฝืนกฎไม่ได้เราก็ต้องปรับตัวเอง”

(ID 07)

“ระเบียบเรือนจำ กิน นอนเป็นเวลาทำให้เราสามารถเอามาประยุกต์แบ่งเวลาอ่านหนังสือหรือดูตำราเป็นระบบ”

(ID 06)

### 3.2 อุดหนุนผู้เพื่อค่าเล่าเรียน

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงกลวิธีการต่างๆ เพื่อนำมาจัดการกับค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตด้วยรูปแบบและกลวิธีตามประสบการณ์และพื้นฐานฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล โดยเริ่มต้นจาก การอดออม การหารายได้เสริม และประหยัดค่าใช้จ่าย ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รับการสนับสนุนจากที่บ้าน ดังนี้

**3.2.1 การอดออม** การอดออมถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลายราย โดยเฉพาะผู้ให้ข้อมูลที่ต้องหารายได้ด้วยตนเอง การแบ่งสรรรายรับรายจ่ายให้เหมาะสมแต่ละเทอม การใช้จ่ายเงินจะฟุ่มเฟือยไม่ได้เพราะเดี๋ยวจะไม่มีจ่ายค่าเทอมในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่หารายได้ด้วยตนเองสะท้อนให้เห็นกลวิธีคิด ว่าอยู่ในนี้มีอาหารการกินที่ทางเรือนจำจัดให้ถึงแม้จะไม่ถูกใจถูกคอ แต่คิดว่ากินเพื่อประทังชีวิตพร้อมทั้งการยึดหลักความพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงทำให้สามารถอยู่อย่างประหยัดอดออมได้ไม่ยาก

“ผมจะยึดหลักพอเพียงของในหลวง ผมกินของหลวงใช้ของหลวงตลอด”

(ID 05)

“ทุกวันนี้ผมกินแกงหลวงข้าวหลวงนะ เพราะผมไม่สามารถเจียดเงินมาให้มากได้ แต่ไม่ใช่ไม่ซื้อกินเลย แต่พยายามประหยัดมากที่สุด”

(ID 06)

“มันมา (น้องชาย) มันซื้อกาแฟ บุหรี่ อะไรมาผมไม่กิน ไม่สูบ ผมเอาไปขายเอาเงินมาลงทะเบียนเลยประหยัดให้น้องเพื่อจะได้เรียน”

(ID 01)

“ค่ากาแฟค่ากับข้าวของใช้ส่วนตัว ผมจะเอารายได้จากค่าโยธา\*ในห้องมาซื้อแต่ก่อนคนหนึ่งสองซองของบุหรี่เดือนหนึ่งก็ 30 กว่าซอง ส่วนค่าซักผ้าก็ไว้เสียค่าเทอมที่เหลือก็ส่งกลับบ้านให้แม่”

(ID 02)

งานโยธา\* หมายถึง การทำความสะอาดโดยทั่วไปทุกเรือนจำจะมีกองงานโยธาที่มีหน้าที่ทำความสะอาดภายในแดนของตน สำหรับโยธาในห้องนอนของเรือนจำบางขวางจะขึ้นอยู่กับข้อตกลงระหว่างผู้ต้องขังกันเองที่จะจ้างให้ใครทำหรือจะสับเปลี่ยนเวียนกันทำขึ้นอยู่กับข้อตกลงการทำโยธาในห้องจะต้องทำในเวลา 06.00 น ทุกคนจะต้องลุกขึ้นเก็บที่นอนเพราะเวลา 06.00 น เจ้าพนักงานจะทำการเปิดห้องขัง

**3.2.2 ทารายได้เสริม** ผู้ให้ข้อมูลหลายรายที่มีวิถีชีวิตด้วยการหารายได้เสริมมองเห็นตรงกันว่าไม่อยากจะรบกวนทางบ้าน สามารถหาเงินเพื่อเป็นทุนการศึกษาได้ จึงเลือกรายรายได้เสริม เช่น การรับจ้างซักผ้า รับทำอุทธรณ์ และทูลเกล้าถวายฎีกา ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายเลือกที่จะเขียนบทเพลง เข้าพระ ปราบกฏการณ์เหล่านี้เป็นการดิ้นรนเพื่อแลกรายได้ให้เป็นการศึกษา

“พอดีเห็นเขาซักผ้าจ้าง แล้วเพื่อนแนะนำลูกค้าให้ด้วยทุกวันนี้ผมซักผ้าจ้างเพื่อจ่ายค่าเทอม”

(ID 02)

“มีคนติดต่อซื้อเพลงผมก็ขอสตางค์ค่าเรียนผมไม่คิดเป็นเงินนะ ถ้าคิดจะช่วยก็ช่วยผมจะเรียนปริญญาโท ผมใช้งานเขียนเพลงในการหาเงิน”

(ID 06)

“ผมก็หาเงินด้วยการให้เขาเข้าพระแต่ก่อนพัสดุยังส่งได้ก็เลยมีของพวกนี้ผมก็รับเข้ามาแล้วก็ขายไปเพื่อเป็นทุนในการศึกษา”

(ID 05)

“เทอม 3 เทอม 4 ก็ได้พวกที่เรียน ป.โทด้วยกันเอางานเขียนอุทธรณ์ ทูลเกล้าถวายฎีกามาให้ทำไม่มีพวกคงไม่จบเหมือนกัน”

(ID 03)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเอ่ยถึงความโชคดีที่ตนได้รับรางวัลจากงานเขียน “โครงการเรื่องเล่าจากแดนประหาร” ที่ดำเนินการโดยโครงการกำลังใจในพระราชดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ซึ่งร่วมกับเรือนจำกลางบางขวาง ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ จึงสร้างรายได้ให้กับตนเองในการใช้เป็นทุนรอนต่อการศึกษาในระดับปริญญาโท

“ผมไม่รู้ว่าโชคหรือดวงนะตอนนั้นผมหนังสือที่ผมเขียนได้รับรางวัลอินอะวอร์ดและเซเว่นบุคอะวอร์ดทำให้ผมได้รับเงินปันผลจากเบอร์เซ็นมากกว่าแสนทำให้ผมได้มีทุนในการเรียน ป.โท”

(ID 07)

**3.2.3 การได้รับการสนับสนุนจากทางบ้าน** ครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งของจุดเริ่มต้นให้ชีวิตที่มีตม่นเพื่อกลับมำก่ำวเดินได้อย่างสงำงำมอีกครั้ง ซึ่งนอกจากจะเป็นแหล่งนำหล่ำเลียงกำล้งใจที่สำคัญเสมอมาแล้ว ครอบครัวยังช่วยสนับสนุนปัจจัยทางการศึกษาให้ผู้ใช้ข้อมูล เช่น อุปกรณ์ ค่ำใช้จำยในการศึกษา ดังคำสัมภาษณ์ดังนี้

“ของผมนี้จริง ๆ แล้วถ้าระดับปริญญาตรีนี้ครอบครัวเป็นหลักไม่ว่าเราต้องการอะไรนะหนังสือหนังสือค่ำใช้จำยค่ำเทอมค่ำอุปกรณ์การเรียนหรือว่าอะไรต่างๆ นี้ก็จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างเต็มที่ ส่วน ป.โทก็ได้ทุนของคุณหญิงเจ้าของมูลนิธิ (ผมขอไม่เอ่ยนามได้ใหม่)

(ID 04)

“เทอมแรกขอทางบ้านหมิ่นหนึ่ง โน้ตบุ๊กหนึ่งเครื่อง เทอมสองขอปรี้นเตอร์มาหนึ่งเครื่อง”

(ID 03)

“เรื่องค่ำเทอมก็ปรึกษำน้อง ผมไม่มีเงินมากมายนะพี่ เรื่องที่ต้งหำกินเองเรื่องเรียนผมพอหำให้พี่ได้ น้องมันพูด..มันทำให้เรามีแรงขึ้นมำวะ”

(ID 01)

### 3.3 เชื้อม่นในความสามารถของตนเอง

เมื่อผู้ใช้ข้อมูลอยู่ในสถานการณ์ที่บีบรัดด้วยกฎเกณฑ์และการควบคุมที่เข้มงวด พวกเขาจะคิดว่าสถานการณ์นั้นเขาสามารถก้าวข้ามมันไปได้ ซึ่งเกิดจากความมุ่นมั่นที่จะเดินต่อไป ส่งผลให้เกิดความรู้สึกทำหำยและมีแรงผลักดันด้ำนการศึกษาต่อในระดับมหำบัณฑิตทำมกลำงความเข้มงวดของกฎเกณฑ์ภายในเรือนจำเพื่อพิสูจน์ความสามารถที่ตนมีและเชื้อม่นในศักยภาพและความสามารถว่ำตนสามารถทำได้อย่างดีเยี่ยม จนเกิดควำมภูมิใจต่อตนเองและคนในครอบครัว ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ความหนักหนาสาหัสของการติดคุกผมคิดว่าไม่มีอะไรเกินเมื่อเราสามารถผ่านช่วงวิกฤตห้องประหารมาได้ผมว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่ต้องกลัวแล้วโดยเฉพาะการเรียนในระดับ ป.โท มันคงไม่หนักแล้ว

(ID 06)

“ความรู้นี้มันได้แล้วมันไม่มีวันหายไปไหน อย่างเงินทองมันมีวันหมดได้ แล้วอีกอย่างหนึ่งเราสามารถที่ทำสถิติให้กับตัวเอง คืออย่างน้อยครอบครัวเราๆ คนหนึ่งแหละที่เป็นคนแรกที่สำเร็จการศึกษาถึงระดับปริญญาตรีและยังสามารถที่จะต่อไปถึงระดับปริญญาโทได้เป็นประวัติแก่ครอบครัวถึงแม้จะจบในคุก”

(ID 07)

“น่าจะเป็นตัวเองนะ (หน้าตายิ้มแย้ม) คือเราเป็นที่ภูมิใจของพ่อแม่เพราะเราเป็นหัวเรือใหญ่ที่ต้องส่งเงินให้พ่อแม่ เราเป็นคนเก่งที่บ้านยอมรับ”

(ID 02)

“การเรียน ป.โท ไม่ได้สำคัญที่ปริญญามหาบัณฑิต สำคัญในความภาคภูมิใจในตัวเอง ภูมิใจว่าเราได้ทำในสิ่งที่คนทั่วไปคิดว่ายาก มันเป็นอุปสรรค มันมีข้อจำกัดมากมาย แต่เราทำได้”

(ID 03)

“ถ้าระดับปริญญาตรีก็คือผมเรียนได้เกียรตินิยมอันดับสองนิติศาสตร์แล้วก็ใบที่สองก็ได้เกรดค่อยข้างดีแล้วมูลนิธิเขาชมเชยมาว่าผลการเรียนของเราน่าพอใจเรารู้สึกว่าเออเราไม่ได้ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเราๆแต่ก็ทำให้คนอื่นที่ปรารถนาดีกับเรานี้พลอยมีความสุขกับเราไปด้วยตรงนี้เรารู้สึกว่ามันมีคุณค่ากับคนอื่นอยู่นะ”

(ID 04)

### 3.4 สายสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่และผู้สอน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อปรากฏการณ์สายสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่และผู้สอนปรากฏขึ้นในโลกหลังกำแพง เดิมที่ผู้ให้ข้อมูลมีบทบาทในฐานะ “ผู้ต้องขัง” ที่ถูกมองว่าไม่มีค่าไร้ซึ่งศักดิ์ศรีและเป็นอาชญากรที่สังคมหวงกลัว ต้องปรับเปลี่ยนชีวิตให้เหมาะสมกับปรากฏการณ์การดำเนินชีวิตบนเส้นทางความสัมพันธ์จึงเริ่มขึ้น ส่งผลต่อภาวะอารมณ์และความรู้สึก ทั้งที่มีต่อตนเอง

ในฐานะ “ผู้ต้องขัง” ที่ปราศจากศักดิ์ศรีและคุณค่าใดๆ ก่อให้เกิดการเพิ่มคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเองมากขึ้นความรู้สึก ตนเองยังมีค่ายิ่งขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ทำให้ผมเข้าใจลึกซึ้งถึงจิตวิญญาณของความเป็นครูจริงๆ ก็ตอนนี้แหละ พอรู้ว่าเวลาอาจารย์เข้ามาสอนพวกเราถูกตรวจค้นไม่ต่างอะไรกับนักโทษมันทำให้เรา...(แววตาเศร้า) รู้สึกสำนึกว่าต้องอดทนต่อสู้เพื่อไม่ให้อาจารย์ต้องผิดหวัง ไม่ใช่เฉพาะการเรียนนะ แม้กระทั่งการปฏิบัติตัว อารมณ์เราต้องควบคุมไม่ให้มีปัญหาไม่ว่ากับเจ้าหน้าที่หรือเพื่อนผู้ต้องขังอื่น เพื่อทดแทนคุณอาจารย์ เพราะอาจารย์ที่มาสอนระดับ ผอ. ผศ. ดร. คือ...มันเป็นความรู้สึกดีๆ สุดที่จะบรรยายกับอาจารย์

(ID 04)

“อาจารย์ที่มาให้ความรู้พวกเราที่แสดงออกมาเหมือนพวกเราไม่ใช่อาชญากรมันทำให้นึกถึงว่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของพวกเรายังมีอยู่”

(ID 05)

“ก็เหมือนกับที่ผมเคยพูดว่าอยู่คนละฝั่งกันตลอดกับเจ้าหน้าที่เพราะต่างคนต่างมองคนละมุมแต่เดี๋ยวนี้จากสายตาและคำพูดที่เขาพูดออกมารู้สึกว่าเขาให้เกียรติเรานะมีปัญหาอะไรเราก็กล้าไปปรึกษา อีกอย่างหนึ่งตอนนี้ถ้าคิดจะทำผิดก็ไม่กล้าเรารู้สึกเกรงใจเขาอะ”

(ID 03)

“ดีใจที่อาจารย์ดูแลและปฏิบัติต่อพวกเราอย่างนักศึกษา จนตัวเองลืมนึกว่าเป็นอาชญากร จะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด..ผมสัญญากับตัวเองเลย”

(ID 02)

“พูดถึงเรื่องนี้ผมว่าเพื่อนๆ เราหลายคนรู้สึกผิดกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับหัวหน้าเพราะเขามีหัวใจให้กับพวกเราที่ต้องรีบไปส่งเอกสารที่มหาชัยในวันนั้นผมคนหนึ่งออกพบจะหัวของไปกราบแบกคนแรกผมยอมรับในน้ำใจแก่”

(ID 06)

ผู้ให้ข้อมูลบางรายสะท้อนให้เห็นบรรยากาศในห้องขณะแบ่งกลุ่มอาจารย์ปรึกษา IS ที่มีส่วนทำให้ผู้ให้ข้อมูลและเพื่อน ๆ ในห้องต่างพากันเข้าเฝ้ากับการมีอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นเสมือนผู้เป็นแม่ของตนเอง โดยกระตุ้นให้อารมณ์ความรู้สึกอบอุ่นที่ไม่เคยได้พบมาเป็นเวลานานวนกลับมาอีกครั้ง

“มันอย่างไงตอนนั้นบอกไม่ถูกนะมันรู้สึกเลยนะว่าอบอุ่น โดยเฉพาะวันที่มาให้การปรึกษา IS พวกเราจัดกิจกรรมวันไหว้ครู ใต้ตอนที่อาจารย์ให้โอวาททำให้เสียใหญ่ น้ำตาซึมหลายคนไม่ใช่ผมคนเดียวผมสังเกตเห็นนะ”

(ID 02)

เสียใหญ่หรือเสียเดียว หมายถึง เป็นผู้ต้องขังที่มีโทษสูงหรือคดีร้ายแรง เช่น คดี ปล้นฆ่า พวกนี้จะวางตัวเงียบๆ ไม่ยุ่งกับใคร เสียพวกนี้จะเก็บความรู้สึกได้ดี

“ผมว่าบังก็ได้ยินและเห็นตอนอาจารย์ที่ปรึกษาเข้ามาดูงาน (บัง คือ ผู้วิจัย) เขาพูดกับเพื่อนเราในกลุ่มเหมือนกับสมัยเป็นนักเรียนประถมเวลาไม่ทำตามก็ให้หาไม้มาวางเพื่อทำโทษมันทำให้เรารู้สึกถึงความรักที่บริสุทธิ์และอบอุ่น”

(ID 06)

“เมื่อไหร่แม่เราจะได้มานะ ถ้าปากนะที่มีแม่เป็นผู้บริหารไม่ค่อยมีเวลาให้ลูก ไม่เหมือนแม่คนอื่นเขามาเกือบทุกอาทิตย์ มันเป็นความรู้สึกนะไม่ใช่เหนื่อยใจ คุณเห็นใช่ไหมเวลาแม่ผมมายังแบ่งเวลาให้เพื่อนเลยเพราะผมเข้าใจ”

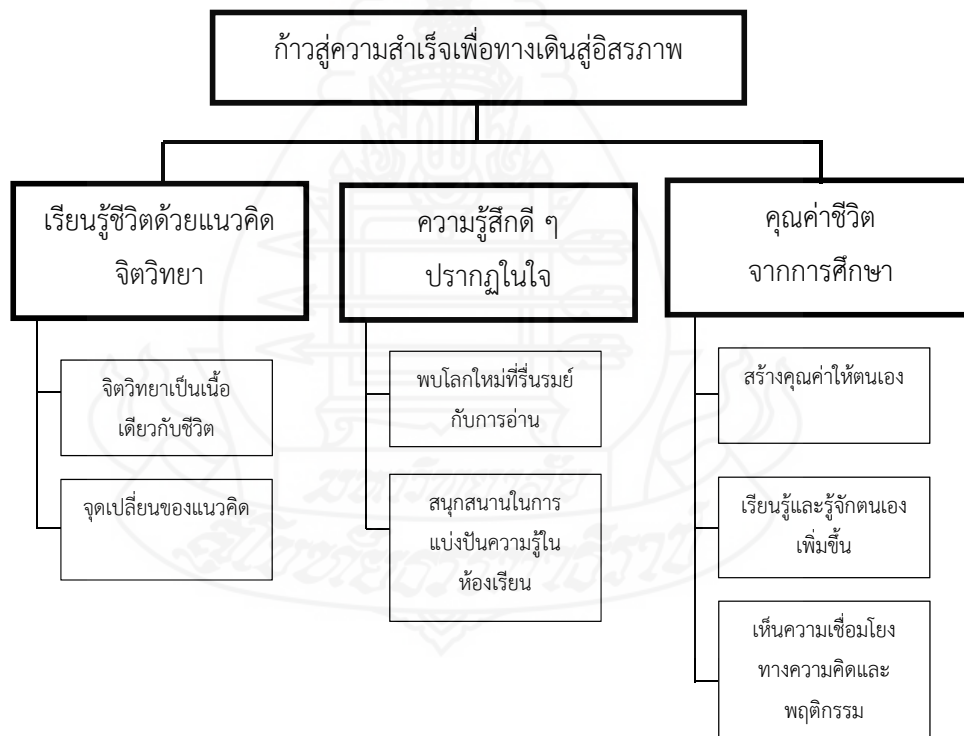
(ID 03)

ลักษณะของการก้าวเดินสู่เส้นทางมหาบัณฑิตที่กล่าวมาทั้งหมดมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์บนเส้นทางชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลผ่านพบ ซึ่งแต่ละปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นผู้ให้ข้อมูลนั้นอาจใช้ลักษณะการก้าวเดินที่หลากหลาย หรืออาจกล่าวได้ว่าผู้ให้ข้อมูลใช้ลักษณะการก้าวเดินแต่ละก้าวด้วยความมุ่งมั่นเพื่อให้ตนเองบรรลุสู่จุดหมายปลายทาง ทั้งนี้หากสังเกตทิศทางของลักษณะการก้าวเดินสู่เส้นทางมหาบัณฑิตการศึกษาครั้งนี้จะพบว่ามี วิธีการ คือ ลักษณะการก้าวเดินด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนตัวเอง พร้อมทั้งเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ตลอดทั้งการมีสายสัมพันธ์อันงดงามภายในใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่และผู้สอน ลักษณะการก้าวเดินที่มีมุมมองต่ออนาคต และลักษณะการก้าวเดินด้วยมุมมองกับปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดความสามารถใน

การฝันฝ่าอุปสรรคซึ่งเป็นแนวคิดของนักวิชาการตะวันตก ทั้งนี้หากพิจารณาตามบริบทของโลกหลัง  
 กำแพงเรื่อนจำจะพบว่า ลักษณะการก้าวเดินด้วยความมุ่งมั่นจากการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับทฤษฎี  
 อัตถิภาวนิยม (Existentialism) อีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเชื่อมโยงลักษณะการก้าวเดินด้วยความ  
 มุ่งมั่นจากการศึกษาครั้งนี้กับความสามารถในการฝันฝ่าอุปสรรคและทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ของ วิกเตอร์  
 อี แฟรงเกิล ซึ่งเป็นผู้ที่ตกเป็นเชลยในค่ายกักกันเยอรมันนาซีเป็นหลักฐานยืนยันเพื่อให้เห็นภาพอย่าง  
 ชัดเจนในบทต่อไป

#### ประเด็นที่ 4 ก้าวสู่ความสำเร็จเพื่อทางเดินสู่อิสรภาพ

การเผชิญชีวิตบนเส้นทางมหาบัณฑิตหลังกำแพงนั้นไม่ว่าจะเป็นกระบวนการที่ค้นพบที่  
 ตนเอง โอกาสที่ได้รับ หรือการจัดสรรเวลาเรียน ล้วนมาจากความคิดความรู้สึก ซึ่งถือเป็น ตัวแปร  
 สำคัญที่สามารถทำให้ผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย



ภาพที่ 4.5 ประเด็นหลักที่ 4 ก้าวสู่ความสำเร็จเพื่อทางเดินสู่อิสรภาพ



จากแผนภาพที่ 4.5 แสดงถึงการก้าวสู่ความสำเร็จเพื่อทางเดินสู่อิสรภาพนั้นจะพบ ข้อมูลใน 3 ประเด็นรอง คือ 1) เรียนรู้ชีวิตด้วยแนวคิดจิตวิทยา 2) ความรู้สึกดี ๆ ปรากฏในใจ และ 3) คุณค่าชีวิตจากการศึกษา ลักษณะดังกล่าวมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 4.1 เรียนรู้ชีวิตด้วยแนวคิดจิตวิทยา

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้รู้ว่า การเรียนรู้ด้านจิตวิทยาทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกตื่น ใจกับเนื้อหาสาระที่แปลกใหม่และไม่เคยได้รับรู้มาก่อน ซึ่งปรากฏการณ์ที่อยู่รายล้อมในโลกหลัง กำแพงและเรื่องราวที่ได้จากการอ่านหนังสือทั้งการสัมมนาปลุกความรู้สึกนึกคิดให้เกิดขึ้น แต่ก่อนเคย เรียนสาขาต่างๆ เพื่อเกียรติบัตรและศักดิ์ศรี เคยพยายามปลุกปั้นให้รู้สึกมีเกียรติและศักดิ์ศรีจริงๆ ขึ้นมาในความคิดแต่ความรู้สึกนั้นไม่เคยได้สัมผัส เพราะลักษณะของโทษที่ยาวนานตลอดทั้งโครงสร้าง ทางการปกครองและบริบทของคุกห่างไกลจากความเป็นจริงที่ผู้ให้ข้อมูลคาดหวัง เมื่อผู้ให้ข้อมูลผ่าน กระบวนการเรียนในระดับมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำให้ผู้ให้ ข้อมูลได้ย้อนประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนเส้นทางมหาบัณฑิต ผู้ให้ข้อมูลได้เห็น ความสำคัญของการเรียนรู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา ดังนี้

**4.1.1 จิตวิทยาเป็นเนื้อเดียวกับชีวิต** การเรียนรู้ชีวิตด้วยจิตวิทยาของมหาบัณฑิต หลังกำแพงถือเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลให้ เหตุผลว่าการเรียนในสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นการศึกษาเพื่อหาความเข้าใจ พฤติกรรมมนุษย์ เข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมแสดงออกของตนเองแล้วยังสามารถ เข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลรอบตัวที่แตกต่างกันออกไปได้อย่างภาคภูมิใจ ทั้งหมดล้วนเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่สร้างความหมายให้กับการดำเนินชีวิตต่อไปถึงแม้จะอยู่ในแดน สอนยา ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่พบว่าความรู้และความเข้าใจที่ได้จากการเรียนในระดับมหาบัณฑิต สามารถนำมาปรับและประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในโลกมีหลังกำแพงสูงได้เป็นอย่างดี เช่น รู้จัก ยับยั้งอารมณ์และสามารถปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตกับสังคมอย่างปกติสุข ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“พอได้เรียนจิตวิทยาเหมือนติด “โซ่คอพ” ให้กับใจเรา(ยิ้มอย่างร่าเริง) พอ ปะทะเรื่องร้าย ๆ เราไม่แตกหัก โดยเฉพาะในถนนสายนี้เป็นหลุมเป็นบ่อเยอะ เพราะร้อยพ่อ พันแม่ ปัญหามันมากทั้งกับเพื่อนกับเจ้าหน้าที่”

(ID 01)

“แรก ๆ ก็เรียนไปชั้น ๆ สาขาอะไรก็ไม่รู้ ไม่รู้จะเอาไปใช้ทำอะไร แต่พอเรียน ไปเรื่อย ๆ จึงทำให้รู้ว่ามีมันสำคัญ มันปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของเราได้เลย”

(ID 03)

“มันสอดคล้องกับวิชาที่เราเรียน สามารถเอามาปรับใช้ได้ระดับหนึ่ง เป็น การลดเสียตทานลดแรงกระแทกจากสภาวะสังคมรอบข้าง”

(ID 05)

“ความรู้สึกกับสถานการณ์ปัจจุบันเหมือนกับนักยกน้ำหนักที่เรียกน้ำหนักไป สุดแล้ว ถ้าหนักกว่านี้คิดว่าคงจะไม่ไหวแล้ว แต่เอาเข้าจริงๆ กับทนได้ แต่ความรู้สึกว่าถ้าหนักกว่านี้คง ไม่ไหวยังอยู่ พอเจอเข้ากับปัญหาอีกเราก็ตนได้อีก คงจะเป็นผลดีจากการเรียนจิตวิทยาซินะ”

(ID 02)

“พอเข้ามาสัมผัสจริงๆ ถึงรู้ว่าเราคิดไม่ผิดที่ตัดสินใจเข้ามาเรียน มันทำให้เรา รับรู้ ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดตัวเราเองเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากยิ่งขึ้น ใ้ฉันเราไม่ต้องไปพูดถึง เข้าใจคนอื่นเพื่อจะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างกลมกลืนและปราศจากปัญหา แค่การเข้าใจตนเองได้มาก ยิ่งขึ้นลึกซึ้งยิ่งขึ้นก็ถือว่าประสบความสำเร็จการเข้ามาเรียนตรงนี้”

(ID 04)

**4.1.2 จุดเปลี่ยนของแนวคิด** ผู้ให้ข้อมูลชี้ให้เห็นถึงประเด็นที่เป็นจุดเปลี่ยนทาง ความคิด แม้ว่าการดำเนินชีวิตหลังโลกก้ำกั้ว ภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างจากสังคมภายนอกมี ข้อจำกัดทั้งเรื่องของพื้นที่ เวลา ฐานะเงิน และความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่เกิดขึ้นในดินแดนแห่งการ ควบคุมการลงโทษ และการถูกมองในฐานะผู้ต้องขัง แต่ผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองต่อสถานการณ์ในด้านบวก เพื่อที่จะปฏิวัติมันให้ดีขึ้น เช่น มีมุมมองและทัศนคติที่สร้างสรรค์ในการเข้าใจตนเองเช่น อารมณ์ ความรู้สึกและปรับตัวในการใช้ชีวิตได้ดีขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“พอมาถึงจุดนี้ คุณไม่กลัวแล้วเท่าอารมณ์ เพราะถ้าเราควบคุมอารมณ์ได้มันลด ปัญหาได้มากเลย ไม่ว่าจะป็นเจ้าหน้าที่หรือเพื่อผู้ต้องขังด้วยกัน”

(ID 01)

“เปลี่ยนมาก เรียนจิตวิทยาทำให้โลกทัศน์เปลี่ยนไปเยอะแทบจะจากหน้ามือ เป็นหลังมือ มองโลกรอบตัวในทางบวกมากขึ้น”

(ID 03)

“เราจะประพฤติเหมือนเดิมไม่ได้แล้ว คือต้องให้ตีเรื่อยๆ เน้นจิตอาสาเน้น ประโยชน์ส่วนรวมให้เกิดประโยชน์สูงสุด มองเห็นประโยชน์ส่วนรวม เต็มวันในแดนผมจะช่วยกวาดคู น้ำกวาดขยะคือไม่ต้องรอไปทำข้างนอกในนี้เราก็ทำได้”

(ID 05)

“ในนี้มันจำกัดเราทุกอย่างไม่ว่าจะส่งจดหมายหรือเอกสารอะไรก็แล้วแต่ต้อง ผ่านการตรวจสอบหลายขั้นตอนจากเจ้าหน้าที่ แต่ ผ.ช.ล (ผู้ช่วยเหลือเจ้าพนักงาน) เป็นผู้รับไว้ พวกนี้ ชอบวางกล้ำมถือว่าตัวเองเด็กนาย อะไรนิตอะไรหน่อยมันเจ้าก็เจ้าการ ทะเลาะกับผมบ่อย แต่เดี๋ยวนี้ พอเจอเหตุการณ์แบบนั้นอีกเราก็เฮ้ย ‘ขอบใจนะที่บอก’ เราคิดว่าอ้อดินะที่มันบอกก่อน ถ้าเกิดไม่ผ่าน ผมคงเสียเวลาไปมากกว่านี้”

(ID 06)

“เราก็พบว่า วิธีการคิดของเราเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเราไม่มีหลักคิดเราคิด จาก ตัดสินจากอารมณ์ความรู้สึก เราจะคิดและตัดสินจากอารมณ์หรืออีกมุมหนึ่งจากความรู้สึกแบบ หนึ่ง แต่พอเราศึกษาและมีความรู้กว้างขวางขึ้น วิธีการคิดและการแก้ปัญหามันเปลี่ยนไป เราจะมี ความรอบคอบเป็นระบบและลึกซึ้งมากขึ้น วิธีการแก้ก็จะไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึกเป็นหลักจะมีเหตุมีผลมี หลักการมาแก้ปัญหาอย่างแท้จริงนี่เป็นข้อดีของการเรียนที่ผมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน”

(ID 04)

#### 4.2 ความรู้สึกดีๆ ที่ปรากฏในใจ

ความรู้สึกดีๆ ที่ปรากฏในใจถือเป็นเบื้องหลังของมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลเพียรพยายาม ตั้งใจที่จะเป็นมหาบัณฑิต ทั้งสติปัญญา แรงกาย แรงใจเพื่อเป้าหมาย ให้พ้นจากเรื่องราวทุกข์และ ปัญหาต่างๆ เพื่อการสร้างความสุข ความสบายใจให้แก่ตนเองความรู้สึกดีๆ จึงมีความแตกต่างกันไป ตามประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยเริ่มต้นจากการพบโลกใหม่ที่รื่นรมย์กับการอ่าน ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูล หลายรายสนุกสนานในการแบ่งปันความรู้ในชั้นเรียน และมีความสุขกับการเรียน ดังนี้

**4.2.1 พบโลกใหม่ที่รื่นรมย์กับการอ่าน** พบโลกใหม่ที่รื่นรมย์ คือ การระลึกถึง อารมณ์และลบเลือนมิให้สภาวะความคิดในขณะนั้นล่องลอยออกไปสู่โลกกว้างที่เกิดทุกข์ ผู้ให้ข้อมูล หลายรายกล่าวตรงกันว่า การได้อ่านตำราเรียนทำให้รู้สึกบันเทิงหรือสบายใจ แม้จะอยู่ในสภาพที่ แออัดของผู้ต้องขังและเสียงที่เอื้ออึงจากทีวีในมานลูกรงเหล็กหลังกำแพง เมื่อระลึกถึงอารมณ์ ความรู้สึกใหม่ที่รื่นรมย์กับการอ่านนี้ทำให้มีแรงกระตุ้นกับการอ่าน ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เวลาอ่านนิยายเราอินเข้าไปเป็นตัวละคร แต่ถ้าเป็นหนังสือวิชาการเหมือนเราแต่งเองเขียนเองถ้าเจออะไรที่ขัดแย้งกับความคิด ความรู้สึกเราต้องการพิสูจน์ความจริงทันทีว่ามันเกิดขึ้นอย่างไรถ้าจริงตามวิชาการเราก็ได้ความรู้เพิ่มเติม แต่ถ้าจริงตามความคิด ความรู้สึกเรามันภูมิใจ”

(ID 03)

“สำหรับผมรายการทีวีไม่สามารถกลบเกลื่อนสมาธิในการอ่านหนังสือของผมได้เลย ผมไม่รู้ว่าความมุ่งมั่นหรือความเคยชิน คือ อยากรู้เวลาอ่านแล้วอยากอ่านให้จบหน่วย”

(ID 05)

“ใช่เลย วิชาที่เราเรียนมันสนุกพออ่านเจอในหนังสือ เราก็เจอสถานการณ์ ความเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะในนี้โยกย้าย สับแต่นการเข้าออกมาเรียนวุ่นวายไปหมด มันจิ้งหะพอटीถ้าไม่ได้เรียนนี่คงลาออกกันหมดแล้ว”

(ID 06)

“ลูกเมียไม่ค่อยมีใครมา นับครั้งได้เลย คือปีละครั้งไม่ได้ แต่ผมไม่ท้อแท้ณะผมคิดว่าทุกคนก็มีภาระแต่บางทีก็แยณะ คือหมดทุกอย่างไม่มีบุหรี่ไม่มีกาแฟ แต่พอได้อ่านหนังสือมันก็เลื่อนหายไปนะ มันก็อ่านไปเรื่อยๆ ทุกวันๆ มันก็ชินจนทุกวันนี้”

(ID 01)

**4.2.2 สนุกสนานในการแบ่งปันความรู้ในห้องเรียน** ผู้ให้ข้อมูลชี้ให้เห็นถึงประเด็นความสนุกสนานในการแบ่งปันความรู้ในชั้นเรียนว่า เป็นบรรยากาศแวดล้อมที่สร้างสรรค์ถึงแม้ในโลกหลังกำแพงสูงที่พวกเขาไม่สามารถท่องโลกอินเทอร์เน็ต หรือการค้นหาข้อมูลอย่างผู้ที่อยู่ในโลกกว้าง แต่พวกเขามีความรู้สึกว่าเพื่อนในชั้นเรียนก็สามารถคลี่คลายในความรู้ที่ไม่แจ่มชัดให้เข้าใจได้ ซึ่งไม่เพียงแต่ห้องเรียนเท่านั้น แต่ทุกครั้งที่มีการสัมมนาได้สะท้อนถึงแนวคิด ที่สามารถกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เปิดกว้างทางความคิดโดยอาจารย์เป็นผู้กระตุ้นต่อมอยากรู้อยากเห็นและคอยให้กำลังใจ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความรู้สึกสนุกสนานจากการแบ่งปันความรู้ในชั้นเรียน ดังนี้

“ทุกอย่างมันพร้อม เราคิดว่าไม่ได้เจอคอมพิวเตอร์ ผู้สอนระดับดอกเตอร์ ศาสตราจารย์เราไม่คิดว่าจะได้พบ ในสภาพนี้มันทำให้เรามีพลังจากความอยากเชียวในคุณ พอออกมาอยู่ในห้องเรียนรู้สึกมันโล่งแล้วเวลามันก็เร็วแป๊บเดียววันหนึ่ง คือมันเพลินไปเลย”

(ID 06)

“ก็ในห้องเรียนของเรานะมันมีพร้อมมีคอมพิวเตอร์มีโน้ตบุ๊กมีเอกสารให้  
ค้นคว้าพอสมควร ด้านจิตภาพก็เพื่อนฝูงเป็นกันเองพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้านอาจารย์ก็  
ถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้กับพวกเรา”

(ID 05)

“การสัมมนา การพูดคุยกันในห้องเรียนมันได้ความรู้ใหม่ๆ ออกมาเยอะ ยิ่ง  
ถกเถียงกันด้วยเหตุผลทางวิชาการมันทำให้รู้สึกสนุกเรารู้สึกว่าเวลาแต่ละวันสั้นนิดเดียว อีกอย่างหนึ่ง  
ไม่รู้จะไรเรื่องคอมพิวเตอร์เพื่อนก็ช่วยแนะช่วยสอน”

(ID 07)

“บางคนพอเห็นพฤติกรรมเรารู้สึกว่าได้ทะเลาะไปรุ่งเลยเกิดจากสาเหตุใด  
พอวิเคราะห์ได้มันสนุก ยิ่งเรียนก็ยิ่งวิเคราะห์ได้ลึกซึ้ง มันก็ยิ่งสนุก”

(ID 03)

“ผมดีใจที่เพื่อน ๆ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทุก ๆ ข้อสงสัยมักจะได้คำตอบเสมอ  
การเรียนจึงเป็นไปด้วยความราบรื่นและยังดีใจเป็นที่สุดที่อาจารย์เสียสละทุ่มเทถ่ายทอดวิชาความรู้  
อย่างเต็มที่ไม่ว่าเรื่องยากจะยากอย่างไรก็ตาม”

(ID 02)

“แต่ก่อนเราอยากเรียนเพื่อหาความรู้แค่นั้น แต่พอมาเรียนใน ป.โทมันเซอร์  
แพกนะสามารถใช้ในนี้ได้เลย เราเรียนที่จะใช้ชีวิตด้วยกันทุกวันนี้เราอยู่ร่วมกันได้รู้ว่าใครเป็นอย่างไร  
ไม่ใช่เรื่องง่ายนะในนี้จะอยู่ได้แบบนี้”

(ID 05)

#### 4.3 คุณค่าชีวิตจากการศึกษา

หลังจากการเผชิญชีวิตบนเส้นทางการศึกษาของมหาบัณฑิตหลังกำแพง ในลักษณะ  
ต่างๆ นั้นก่อให้เกิดความหมายต่อชีวิตของผู้ให้ข้อมูล อันจะเป็นคุณค่าที่จะนำไปสู่แนวทางการใช้ชีวิต  
ในโลกหลังกำแพงและในอนาคตหลังจากได้รับอิสรภาพออกสู่โลกกว้าง ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลได้ผ่าน  
การศึกษาในระดับมหาบัณฑิตแล้วมีโอกาสได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาที่ได้นึกถึงการดำเนินชีวิต  
ของตนเองอันเป็นความงดงามท่ามกลางความมืดมิดในแดนสนธยา ซึ่งคุณค่าจากประสบการณ์ครั้งนี้  
แสดงออกมาใน 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ สร้างคุณค่าให้ตนเอง เรียนรู้และรู้จักตนเองเพิ่มขึ้นในรายได้

รู้จักตนเองและผู้อื่นก็มีมุมมองว่าได้เห็นความเชื่อมโยงทางความคิดและพฤติกรรมของตนเองและคนรอบข้างพร้อมๆกับมีความรู้สึกกว่าทำให้รู้อยู่อย่างอิสระ ดังนี้

**4.3.1 สร้างคุณค่าให้ตนเอง** ผู้ให้ข้อมูลหลายรายมองเห็นถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ความรู้ ความสามารถ สภาพทางกายภาพ สภาพจิตใจ ความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล มีทั้ง 2 ด้านที่สำคัญคือ การรู้สึกมีคุณค่าจากตนเอง และการได้รับการมองเห็นคุณค่าจากคนอื่น ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าจากสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป และรู้สึกว่าการกระทำเหล่านั้นได้รับการตอบสนองจากคนรอบข้างที่มองเห็นคุณค่าของตน ผ่านการชื่นชม ให้ความสำคัญ ให้เกียรติ และได้รับการยกย่อง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสัมผัสและรับรู้ได้ถึงความงดงามที่แฝงเร้นอยู่ในคุณค่าที่ตนกระทำและคุณค่าที่ผู้อื่นมองเห็น ส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพราะแม้ในสภาพแวดล้อมที่ข่มขื่นปวดร้าวที่สุดเขาสามารถค้นพบคุณค่าในตนเอง ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“คนคุณ แต่ก่อนในความรู้สึกคือ “เศษคน” ถึงแม้ว่าปริญญาในคุณแต่คนเขียนตำรา อาจารย์สอนคนเดียวกัน เราไม่ปล่อยให้ชีวิตแก่ไปเปล่า ๆ เราภูมิใจ”

(ID 02)

“เราภูมิใจนะตอนนี้ แต่ก่อนเราให้หัวหน้า (เจ้าพนักงาน) ในแดนเซ็นรับรองพฤติกรรมเพื่อที่จะมาเรียนเขาไม่กล้าเลย กลัวจะเสียชื่อเขา คือเขาไม่มั่นใจเรากลัวจะมีปัญหาแต่เดี๋ยวนี้มีปัญหาอะไรเขามาเรียกให้เราช่วยไม่ว่าแดน 6 หรือแดน 14 คุณก็เห็นใช่ไหม (ยิ้มอย่างภูมิใจ)”

(ID 03)

“มันเป็นสิ่งที่ดีมากมันสอนเรา มันทำให้เรารู้ว่าเรามีศักยภาพและสามารถดูแลตนเองได้แล้วยังช่วยให้การปรึกษากับเพื่อนๆ ที่เขาเจอปัญหาที่บ้านปัญหากับภรรยาโดยเฉพาช่วงนี้มันก็ช่วยบรรเทาได้บ้าง พอเจอหน้าอีกที่เห็นเขายิ้มพยักหน้าให้เรารู้สึกสบายใจ”

(ID 06)

**4.3.2 เรียนรู้และรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น** การศึกษาในระดับมหาบัณฑิตด้านจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งให้ชีวิตกลับมาก้าวเดินได้อย่างมั่นคงและมีสติอีกครั้ง ซึ่งนอกจากจะเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงที่ดีเยี่ยมแล้ว จิตวิทยายังช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสมุมมองใหม่ที่ตนไม่เคยได้ผ่านพบ มุมมองที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น เห็นข้อเสียที่ควรปรับปรุงแก้ไขของตนเอง ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับการพัฒนาตนเองต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ถึงอารมณ์ร้อนของตน ยึดมั่นในอัตตาตนเอง การไม่สนใจอารมณ์และเหตุผลของคนรอบข้าง เปลี่ยนแปลงเป็นการมีมุมมอง

ในทางบวกเพิ่มมากขึ้น การยึดมั่นในอัตตาแห่งตนลดน้อยลง สามารถยับยั้งอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ มีความคิดสร้างสรรค์และมีเหตุมีผลมากยิ่งขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เราเองเคยผิดพลาดมามากกับเพื่อน ผมเคยทำร้ายคนอื่นมาก็หลายครั้ง แต่สุดท้ายแล้วเมื่อเราได้เรียนได้ศึกษา ตัวนี้มันทำให้ผมยับยั้งได้มาก แล้วก็บ่อยมากผมสังเกตจากตัวเองนะ แต่ก่อนผมไม่ค่อยยับยั้งแม้แต่คำพูดผมยับยั้งไม่ได้”

(ID 06)

“สิ่งที่ได้ก็คือ เราค้นพบความต้องการและความถนัดของตัวเอง ความคิด ความอ่านก็รู้สึกมีความรู้มากขึ้น มีมุมมองต่อโลกทัศน์ที่มันกว้างไกล เข้าใจตนเอง รู้จักแก้ปัญหาแล้วสามารถมองปัญหานี้ออก”

(ID 07)

“กับตนเองเห็นได้ชัดเลยว่าใจเย็นขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น เคยเป็นคนคิดไว ทำไวกี่ปรับให้ช้าลงกับคนอื่นนี่ก็จะมองคนรอบตัวในด้านดีมากขึ้น อัตตาของตัวเองลดลงรับฟังความคิดของคนอื่นมากขึ้น”

(ID 03)

“เราเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองเพราะเราเรียนสาขานี้มันแบบว่าช่วยพัฒนาจิตขัดเกลานิสสัยแล้วก็มีเหตุผลมีการควบคุมอารมณ์มีความคิดสร้างสรรค์”

(ID 05)

“แต่ก่อนเราเรียนเราอ่าน สาขานิติศาสตร์ ธรรมมจริยธรรมะ การจัดการไอนั้นไอนี้ แต่เราไม่เคยอ่านตัวเองอ่านความจริงที่เราต้องเจอกับมันทุกวัน พอมาเรียน ป.โทเราเริ่มมองเห็นว่าอะไรควรไม่ควร มันเป็นระบบขึ้นมาในความรู้สึก”

(ID 01)

“เหมือนกับมีเบรก ปกติผมได้ยินได้เห็นอะไรที่มันไม่เข้าหูเข้าตามก็ชัด(พูด)ตรง ๆ คือมันหลุดปากไปเลยไม่ทันคิดทำให้เสียเพื่อนนะบางทีเพราะมันไม่เท่าทันอารมณ์ตัวเองพอเราได้เรียนจิตวิทยาทำให้ระงับได้เยอะ”

(ID 02)

หลังจากผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้และรู้จักตนเองเพิ่มขึ้นแล้วให้ผู้ให้ข้อมูลหลายราย มีการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองพร้อมทั้งสามารถเข้าใจคนรอบข้างและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและสามารถนำจิตวิทยาไปเชื่อมโยงกับความคิดความเชื่อทางพุทธศาสนาได้อย่างถ่องแท้ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างลงตัว

“เปลี่ยนจิตใจเรา มันแบบยล มันลึกซึ้งมันมองอะไรแล้วเออมองโลกในแง่ดี ขึ้น มองคนรอบข้างดีขึ้น”

(ID 06)

“เมื่อเราก้าวมาถึงระดับนี้เราปรับเปลี่ยนและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ในด้านความคิด พฤติกรรมเรารู้วิธีการดำรงชีวิตโดยเข้าใจตนเองและผู้อื่น

(ID 05)

“จิตวิทยาเป็นการศึกษาพฤติกรรมของคน เราก็นำไปใช้ศึกษาพฤติกรรมของ ตัวเองนี้แหละ ศึกษาว่าเราทำอย่างไร อย่างนั้นเพราะอะไร หาสาเหตุที่แท้จริง”

(ID 03)

“การศึกษากระบวนการทางจิตทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นและประจอบ เหมาะกับการมาศึกษาปริญญาโทด้านจิตวิทยา หลังจากที่เราศึกษาธรรมะจากพระพุทธเจ้าแล้วเรามา รู้ว่าเอ๊ย..นี่มันเรื่องเดียวกันเลยเราก็ตื่นเต้นมาก ว่าทางตะวันตกเนี่ยเขาตั้งทฤษฎีมาแต่ต่างตะวันออก ของเราพระพุทธเจ้าคิดมาแล้ววางกฎไว้อย่างนี้ๆ ผมไม่รู้จะอธิบายว่าอย่างไรนะแต่ถ้าศึกษาแล้วจะ เข้าใจมันให้เราเข้าใจตัวเองเข้าใจสรรพสิ่งมันทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น พอเราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น การอยู่ร่วมกันมันก็จะทำให้อยู่ด้วยกันราบรื่นมากยิ่งขึ้น มันก็ทำให้ผมอยู่ร่วมกับทุกคนอย่างไม่มี ปัญหา”

(ID 04)

**4.3.3 เห็นความเชื่อมโยงทางความคิดและพฤติกรรม** ถึงแม้ว่าการเดินทางของ ชีวิตหลังโลกกำแพงสูงยังไม่สิ้นสุด แต่เมื่อการเดินทางบนเส้นทางการศึกษาในระดับมหาบัณฑิตด้าน จิตวิทยาผ่านไปแล้ว สิ่งหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลายรายได้รับรู้ คือได้เห็นความเชื่อมโยงทางความคิดและ พฤติกรรมของตนซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ในบางรายที่พบกับปัญหาความขัดแย้งทาง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกในตัวเองที่มีต่อสังคมรอบข้างหรือภาวะเปียบที่ร่อยรัตต่อการดำเนินชีวิต



ก่อให้เกิดอคติต่อกลุ่มคนมองคนในรอบข้างในแง่ร้ายล้วนแล้วแต่ก่อรูปร่างมาจากโครงสร้างทางความคิด ความรู้สึกที่ขุนมัวจึงทำให้เกิดการแสดงออกถึงพฤติกรรมผิดรูปแบบและไม่เหมาะสม แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงเส้นทางการเกิดพฤติกรรม ทำให้เกิดความงอกงามทางในความคิด ความรู้สึกและการแสดงออก ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ตลอดเวลามา 14-15 ปี เราพยายามที่จะหาเครื่องมือหลายๆอย่างให้มีชีวิตอยู่กับภาวะปัจจุบันได้อย่างมีความสุขไม่ว่าจะเป็นการศึกษาระยะก็ดีการไรก็ดีผมก็มองว่าจิตวิทยามันน่าจะเป็นอีกเครื่องมือหนึ่งซึ่งเราสามารถใช้เป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ของเราได้อะไรอย่างนี้ แล้วก็พอมาสัมผัสเราก็ไม่ผิดหวังรู้สึกว่ เออ นอกจากมันทำให้เรามีชีวิตอยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุขแล้ว เรายังอยู่กับคนอื่นได้อย่างเข้าใจ สามารถที่จะเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของเรากับผู้คนที่อยู่รอบ ๆข้างเราได้ อย่างแนบเนียน มันทำให้เรามองชีวิตลึกซึ้ง แล้วก็มีความเข้าใจมันมากขึ้น”

(ID 04)

“พฤติกรรมอะไรต่างๆ ก็เปลี่ยนไปเยอะ จากคนที่มองโลกในแง่ร้ายทำอะไรมักจะเอาความคิดตนเองเป็นใหญ่ มาเรียนนี้ก็ทำให้เรารู้สึกว่า เฮ้ทำอะไรก็ต้องส่วนรวมมาก่อน ส่วนตัวมาทีหลังแล้วมันก็ค่อยปรับไปแล้วทำให้เรามีจิตสำนึกเราต่างๆ ดีขึ้นมานำไปสู่การกลับตัวกลับใจ”

(ID 07)

“บางที่เกิดปัญหาเราคิดว่าดีอาจจะเป็นเรื่องดีก็ได้ไม่ว่าเราทำข้อมูลหายก็ตามเราไม่วิตกกั้เหมือนแต่ก่อนตกใจยุ่งแล้วเรามองไม่ลึกขนาดนี้ เดิม ๆ เรามองแค่เปลือก นี่คื้สิ่งที่เราได้จากการเรียนในสาขานี้”

(ID 06)

“แต่ก่อนถูกเอาเปรียบนี่เล็กยุ่งเลย แต่เดี๋ยวนี้อะไรจะหาเหตุผลว่าทำไมถึงทำแบบนี้ แบบนี้ แล้วก็หาข้อสรุป มองคนในแง่ร้ายน้อยลง ให้อภัยมากขึ้น แต่ก่อนจะประเภท ใครดี ดีตอบใครไม่ชอบก็คนละทาง แต่เดี๋ยวนี้อะไรไม่ชอบก็ยังคุยได้ ทำงานร่วมกันได้ แต่ก่อนลองไม่ชอบแล้วเดินผ่านเรายังไม่เดินเลย

(ID 03)

“ปกติเราเป็นคนอารมณ์ร้อนเป็นคนโผงผางเมื่อเราได้มาเรียนระดับนี้แล้วเราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเสียใหม่เราจะประพฤติเหมือนเดิมไม่ได้แล้วคือต้องให้ดีเสีย ๆ เน้นจิตอาสาเน้นประโยชน์ส่วนรวมให้เกิดประโยชน์สูงสุดมองเห็นประโยชน์ส่วนรวม”

(ID 05)

“แต่ก่อนเราใช้อารมณ์นำไม่ว่าการใช้กฎระเบียบที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่ที่ไม่มีมาตรฐานมันทำให้เราต่อต้านเมื่อคดี บางเรื่องเราโต้แย้งนะกับเจ้าหน้าที่เพื่อความถูกต้อง คือถูกต้องของเราแต่พอเรามาเรียนจิตวิทยาทำให้เรารู้แนวคิดพฤติกรรมว่าทำไมเขาทำแบบนั้นคิดแบบนี้แล้วนึกถึงคำของอาจารย์ที่ว่า เราต้องเรียนให้ได้ภายใต้ข้อจำกัด มันลดความกดดันได้เยอะ”

(ID 02)

“ถ้าจะทำอะไรก็ต้องวางแผนตลอด พุดง่าย ๆ คือต้องมีสติตลอดอยู่ตรงนั้น ต้องทำอะไร ต้องวางตัวแบบไหนถึงจะเหมาะสม คือถ้าคิดจะทำอะไรจะมองว่าตัวเองไม่เดือดร้อนและเพื่อนก็ไม่เดือดร้อนด้วยอะไรแบบนี้ถึงจะทำ”

(ID 01)

คุณค่าชีวิตที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นในพื้นที่แห่งการจงใจ แต่สิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ให้ข้อมูลก็คือ แนวทางในการดำเนินชีวิตนับจากนี้และรอวันที่จะได้รับอิสรภาพ แนวทางที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้แล้วว่าเส้นทางชีวิตสู่มหาบัณฑิตหลังกำแพงมิใช่เรื่องง่ายแต่ก็สามารถมองเห็นแสงสว่างบนทางเดินสู่จุดหมายได้หากเรียนรู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกดี ๆ ที่ปรากฏในใจ ซึ่งจากคุณค่าที่เกิดขึ้นก็แสดงให้เห็นแล้วว่าการใช้ชีวิตในพื้นที่ที่จำกัดและไร้ซึ่งอิสรภาพ ยังดำรงอยู่ แต่ปรากฏการณ์ดังกล่าวได้สร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น จึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับบริบทของเรือนจำได้ ในขณะที่เดียวกันการเรียนจิตวิทยาทำให้เกิดแนวคิดมุมมองในการใช้ชีวิต ได้เห็นความเชื่อมโยงทางความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ การเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์จะช่วยให้เข้าใจกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมา และด้วยการเรียนในระดับมหาบัณฑิตสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้เองที่จะเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้กระบวนการทบทวนทัศนคติ สันคลอนเกิดความเข้าใจสังคมของชีวิต แม้อิสรภาพ “ทางกาย” จะไม่หลงเหลืออยู่ แต่ความคิด ความรู้สึกยังเป็นอิสระ ทำให้ชีวิตเปี่ยมไปด้วยความหมาย และมีกำลังใจที่จะเดินสู่เป้าหมายของชีวิตอย่างภาคภูมิใจและพร้อมที่จะกลับคืนสู่สังคมในฐานะคนดีต่อไป

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางขวาง ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดของการวิจัยโดยสรุป ดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

#### 2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้ต้องขังที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปที่มีการปรับตัวที่ดีโดยคำนึงถึงความหลากหลายของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งทางด้านภูมิฐานะ เชื้อชาติ ศาสนา คดี ความผิด และอัตราโทษจำนวน 7 คน ซึ่งถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี เป็นผู้ต้องขังสูงอายุที่คุมขังอยู่ที่ฝ่ายควบคุมแดน 4 จำนวน 5 คนและฝ่ายควบคุมแดน 3 จำนวน 2 คน นับถือศาสนาพุทธจำนวน 5 ราย และอีก 2 รายนับถือศาสนาคริสต์ โดยมีผู้ต้องขังสูงอายุสำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 5 ราย ระดับประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 1 รายและระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 ราย คดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดต้องโทษจำนวน 5 รายและคดีความผิดต่อชีวิตจำนวน 2 ราย การประกอบอาชีพค้าขาย 2 ราย รับจ้าง 2 ราย ประมง 1 ราย รับราชการ 1 รายและเจ้าของวินรถสองแถวจำนวน 1 ราย

ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้า-คัดออกที่ผู้วิจัยได้กำหนดเอาไว้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายและเพื่อให้สามารถอธิบายประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางได้อย่างครอบคลุมและเข้าถึงปรากฏการณ์ ที่น่าสนใจได้มากที่สุด โดยมีความยินดีเข้าร่วมวิจัยและมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องการวิจัย อีกทั้งอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อทำการวิจัยได้ และไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการใช้ภาษาพูดสามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ โดยมีเกณฑ์การคัดออกผู้ให้

ข้อมูลที่มีคุณลักษณะดังนี้ คือ ระยะเวลาการถูกคุมขังและอายุของผู้ให้ข้อมูลไม่เข้าเกณฑ์ตามที่กำหนด มีประวัติการเจ็บป่วยและอยู่ในระยะเวลาของการรักษา

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประกอบกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) ซึ่งเป็นการแสวงหาความจริงในสภาพที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ (Naturalistic Inquiry) โดยมีการเตรียมคำถามเบื้องต้นไว้ล่วงหน้า ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ในขณะนั้น รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา การจดบันทึกภาคสนามขณะทำการสัมภาษณ์ และแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักว่าสามารถที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามของผู้วิจัยได้ตลอดเวลาในการสัมภาษณ์การถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อในกรณีที่ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องการหรือมีความขัดข้องแต่อย่างใดสิ่งที่บันทึกจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับโดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวรวมทั้งใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลและให้เซ็นยินยอมเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยผู้วิจัยจะลบหรือทำลายเสียงที่บันทึก แล้วทำการถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) ด้วยตนเองและติดต่อขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมและสอบถามในประเด็นข้อมูลที่ไม่ชัดเจนในกรณีที่พบว่าข้อมูลบางส่วนที่ยังไม่ชัดเจนโดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 5 เดือนคือตั้งแต่วันที่ 24 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2558 จนถึงวันที่ 15 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2559 โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนละ 1-3 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งอยู่ที่ 1-2 ชั่วโมง

เนื่องจากประเด็นที่ศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางเป็นเรื่องละเอียดอ่อนโดยเน้นข้อมูลเรื่องบริบทเรือนจำ กระบวนการปรับตัว ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์และมุมมองของผู้ต้องขังสูงอายุที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลดำรงอยู่ และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในบริบทของเรือนจำที่ส่งผลต่อการปรับตัว ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยให้ความสำคัญในการปฏิบัติตาม กฎ ระเบียบ วินัย ข้อบังคับของเรือนจำ ดังนั้นเพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ที่มีผู้ต้องขังสูงอายุที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยจึงเตรียมการเพื่อป้องกันการประเด็นในเรื่องของจริยธรรมเพื่อรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนั้นก่อนการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยตระหนักและระมัดระวังในการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลทั้งในขณะการบันทึกและการสัมภาษณ์

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้รับการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์มาทำการถอดเทปสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดแบบคำต่อคำ (Verbatim) แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปเป็นตัวอักษรมาเปรียบเทียบกับเสียงในการสัมภาษณ์ว่าได้ใจความถูกต้องตรงกันหรือไม่ ในส่วนของ การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำเพื่อทำการถอดรหัสข้อความ (Coding) และกำหนด ประเด็นหลัก (Theme) ทำการจัดหมวดหมู่ (Categories) ของรหัสข้อความที่มีความเหมือนหรือ คล้ายคลึงกันเข้าเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของประเด็นหลักที่กำหนดไว้ โดยพิจารณาคำต่างๆที่ ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นแสดงถึงเรื่องอะไร เป็นประเภทอะไร จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์ หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดย รวบรวมประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกันและวิเคราะห์หาข้อสรุปโดยนำข้อมูลที่ จัดไว้เป็นหมวดหมู่มาพิจารณาในรูปแบบความสัมพันธ์ของประเด็นต่างๆที่เกิดขึ้นในข้อมูล ศึกษาหา ข้อมูลสนับสนุนเพื่อช่วยในการวิเคราะห์และเชื่อมโยงประเด็นเหล่านั้นอย่างมีเหตุและผลนำไปสู่การ สร้างข้อสรุปที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริงและอธิบายความหมายของประเด็นหลักที่ได้จากปรากฏการณ์ ที่ศึกษาอย่างละเอียดครบถ้วนโดยพิจารณาความต่อเนื่องและกลมกลืนกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จากข้อมูลการสัมภาษณ์และการบันทึกภาคสนาม จากนั้นทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมหรือแก้ไข วิเคราะห์ข้อมูลใหม่ หากพบว่าความคิดเห็นส่วนใหญ่พบว่าข้อสรุปหรือการตีความของผู้วิจัยไม่ถูกต้อง หรือยังรู้สึกว่าคุณข้อมูลยังไม่ครอบคลุมประเด็นของคำถามในงานวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบ ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปให้อาจารย์ที่ ปรึกษาช่วยตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์และนำผลที่ได้จากการ วิเคราะห์กลับไปตรวจสอบซ้ำกับผู้ให้ข้อมูลหลัก

## 5. สรุปการวิจัย

ผลจากการศึกษา “ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง” เป็นการเก็บข้อมูลผ่านเรื่องราวประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางในด้าน ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ โลกทัศน์ และมุมมองที่มีต่อตนเองตลอดจนต่อสังคมและสภาพแวดล้อมในเรือนจำและสิ่งที่เขาต้องเผชิญเพื่อการดำเนินชีวิตในเรือนจำ และเพื่อลดปัญหาความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับตน อันเนื่องมาจากการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อมใหม่ในเรือนจำ ด้วยการแสวงหาวิธีการตอบสนองที่เหมาะสมต่อกาย และจิตใจเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมในเรือนจำได้อย่างมีความสุข โดยในการวิจัยครั้งนี้ สามารถวิเคราะห์ผลออกมาได้ 4 ประเด็นหลัก โดยมีประเด็นย่อยในแต่ละประเด็นหลัก ซึ่งสามารถนำเสนอได้ด้วยภาพที่ 5.1 และรายละเอียดดังนี้





ภาพที่ 5.1 ผลการวิจัยประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

## 5.1 มูลเหตุแห่งทุกข์

ความทุกข์ภายในใจเกี่ยวกับเรื่องราวของการปรับตัวต่อสภาพการเป็นอยู่ภายในเรือนจำ และเรื่องของกระบวนการยุติธรรมในทางอาญา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นสภาวะของจิตใจเมื่อประสบกับเหตุการณ์ความยากลำบากในการดำเนินชีวิตและการปรับตัวเพราะโลกของเรือนจำ มีความแตกต่างกับสังคมภายนอกไม่ว่าจะเป็นลักษณะที่อยู่อาศัยทางกายภาพและวิธีการดำรงชีวิตหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างจากสังคมภายนอกอย่างสิ้นเชิง การต้องทำตามกฎระเบียบ ความสัมพันธ์กับเพื่อนผู้ต้องขังอื่นๆซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ ความวิตกกังวล ความกลัว ความเศร้า และความทุกข์ที่เกิดจากการเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมทางอาญา โดยมีประเด็นย่อยจากมูลเหตุแห่งทุกข์ มีดังนี้

**5.1.1 กระบวนการพิจารณาคดี** ประสบการณ์การต่อสู้คดีความของผู้ต้องขังสูงอายุที่สะท้อนปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกบุคคลในฐานะ “ผู้ต้องขัง” กับการปฏิบัติการของกระบวนการยุติธรรม แม้ว่ากระบวนการยุติธรรมจะมีเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดความยุติธรรมกับพลเรือนของรัฐ แต่มีข้อจำกัดในด้านความรู้ความเข้าใจในกระบวนการยุติธรรม ซึ่งส่งผลให้ผู้ต้องขังสูงอายุไม่ได้รับความเป็นธรรมเมื่อต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมของศาล โดยแยกเป็นอาการ ความทุกข์เกี่ยวกับคดีความ วางแผนเพื่อสู้คดีความ ห่วงเวลาที่ยาวนานในการต่อสู้คดีและอัตราโทษ และการไม่ยอมรับผลการตัดสินจากศาล

1) ความทุกข์เกี่ยวกับคดีความ เช่น การถูกเอารัดเอาเปรียบจากทนายความและเจ้าหน้าที่ การสูญเสียเงินทองจากการต่อสู้คดีโดยที่ไม่ได้รับอะไรเป็นผลตอบแทนดังที่หวังไว้ และต้องเจ็บปวดกับการต้องจ่ายค่าธรรมเนียมในข้อกล่าวหาที่ตนเองไม่ได้เป็นผู้กระทำ อีกทั้งถูกทำร้ายร่างกายเพื่อรับสารภาพ สิ่งต่างๆที่ผู้ต้องขังสูงอายุประสบยิ่งสร้างความเจ็บปวดและความทุกข์ทั้งกายและใจที่เกิดขึ้นจากความอยุติธรรมที่ตนเองประสบ เป็นต้น

2) การวางแผนเพื่อสู้คดีความ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงระหว่างคดีนั้นมีความกดดันและความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลของคดี รู้สึกกลัวการถูกกักขังกลับจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ ความไม่ยุติธรรมในกระบวนการของศาล สิ่งเหล่านั้นล้วนส่งผลให้เกิดการสูญเสียความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองในการที่จะก้าวข้ามความยากลำบากและความทุกข์ที่ต้องเผชิญเมื่ออยู่ในเรือนจำและความรู้สึกว่าคุณเองถูกลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ซึ่งอาจส่งผลทำให้ไม่ได้รับความเป็นธรรมเมื่อต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมทางอาญา

3) ห่วงเวลาที่ยาวนานในการต่อสู้คดีและอัตราโทษ การรอคอยคำพิพากษาไม่ว่าจะเป็นชั้นศาลใดก็ตามสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้นั้นคือ การชนะคดีหรือพ้นผิดในข้อกล่าวหา ที่ตนเองไม่ได้รับความเป็นธรรม เช่น มีผู้ให้ข้อมูลบางรายที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องในการกระทำความผิดก็ยกย่องที่จะสามารถยอมรับในคำตัดสินนั้นได้และในขณะเดียวกันผลจากคำพิพากษาจากศาลกลับสวนทางกับสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ เพราะเนื่องจากการพิจารณาของศาลที่พิพากษาตามพยานหลักฐานและ



พิพากษากำหนดโทษที่สูงเกินกว่าที่ตนเองจะรับได้ นำมาซึ่งความรู้สึกที่ท้อแท้ สิ้นหวังและผิดหวังในกระบวนการยุติธรรมของศาล

4) การไม่ยอมรับผลการตัดสินจากศาล ความรู้สึกผิดหวังจากการพิพากษาให้ตนเองต้องรับโทษในอัตราโทษที่สูง ความผิดหวังจากคำพิพากษาทำให้ตนเองมองว่ากระบวนการพิจารณาของศาลนั้นไม่ยุติธรรม เนื่องจากบทลงโทษที่รุนแรงโดยไม่คำนึงถึงพฤติกรรมการกระทำ ความผิด อีกทั้งความเกี่ยวข้องในคดีที่ตนเองไม่ได้ก่อนั้นผูกพันให้ตนต้องมารับโทษ สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตนเองมีความรู้สึกที่ว่าไร้คุณค่าและหมดหวังในกระบวนการพิจารณาของศาลโดยไม่คำนึงถึงข้อเท็จจริงและพยานหลักฐานที่ตนเองมีอยู่ จึงทำให้ตนรู้สึกไม่มั่นใจและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อกระบวนการพิจารณาของศาล

5.1.2 **โลกใบใหม่ที่แปรเปลี่ยนไป** เมื่อชีวิตต้องพลิกผันก้าวเข้าสู่เรือนจำซึ่งเป็นโลกใบใหม่ด้วยสภาพจิตใจที่ชื่นชม วิดกกังวล ภาวะซึมเศร้าและถูกไล่ออนอิสราภาพ การดำเนินชีวิต ในเรือนจำเป็นสิ่งที่ยากจะปรับตัวได้สำหรับผู้ต้องขังสูงอายุ อันเนื่องมาจากความเข้มนวด เจ็บโครงสร้างของเรือนจำที่เต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆและถูกกดดันด้วยสภาวะแวดล้อมทั้งทางกายภาพ สังคม และวัฒนธรรม ส่งผลกระทบต่อการแสดงออกของพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูล เช่น การแยกไปอยู่คนเดียว การไม่เข้าใจกฎระเบียบ การไม่คุ้นเคยกับสภาพเรือนนอน และรสชาติอาหารในเรือนจำ

1) **การแยกไปอยู่คนเดียว** เมื่อต้องเผชิญกับภาวะของความเครียดทางด้านคดี ความ และต้องพลัดพรากจากครอบครัวทำให้ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวและหดหู่ ซึ่งส่งผลกระทบ ต่อการดำรงชีวิตและความรู้สึกนึกคิด โดยที่ตนเองมีความรู้สึกเครียด เป็นห่วงคนในครอบครัว ทรัพย์สิน ไม่อยากจะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนผู้ต้องขังอื่น กลัวว่าคนรอบข้างจะไม่เข้าใจ จนเกิดความรู้สึกว่าชีวิตของตนเองนั้นว่างเปล่า โดยมีพฤติกรรมเก็บตัว แยกออกไปจากกลุ่มเพื่อน ไม่อยากพูดคุยกับใครและในบางรายรุนแรงถึงขั้นคิดที่จะฆ่าตัว

2) **การไม่เข้าใจกฎระเบียบ** เรือนจำมีระเบียบกฎเกณฑ์และบริบทที่แตกต่างไปจากสังคมภายนอกเพื่อควบคุมไม่ให้เกิดสถานการณ์ของการ ต่อต้าน ขัดขืน กระทำผิดซ้ำ ย่อมส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลขาดอิสระและเสรีภาพ โดยผู้ต้องขังทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบและแบบแผนที่ถูกกำหนดไว้โดยปราศจากข้อโต้แย้งใดๆทั้งสิ้น เช่น กิจวัตรประจำวันที่ต้องปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ ตั้งแต่ลงมาจากตึกเรือนนอน เช่น การตรวจนับยอดจำนวนผู้ต้องขัง การเข้าแถวขึ้นโรงเลี้ยงอาหารและท่องคำปฏิญาณก่อนรับประทานอาหาร การเข้าแถวเคารพธงชาติสวดมนต์ไหว้พระ และการฝึกกายบริหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ภายในเรือนจำส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและจิตใจจนไม่สามารถปรับสภาพชีวิตของตนเอง ให้สอดคล้องกับระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์ของสังคมเรือนจำได้ เช่น ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกกดดันด้วยกรอบกติกาต่างๆ ที่นำไปสู่

ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและหวาดกลัวต่อสถานที่ใหม่ที่ยังไม่คุ้นเคย รวมไปถึงการขาดความเป็นตนเอง ขาดความมั่นใจ ในการปรับตัวให้เป็นปกติสุขเหมือนกับผู้ต้องขังอื่นๆได้

3) การไม่คุ้นเคยกับสภาพเรือนนอน เมื่อชีวิตเข้าสู่เรือนจำซึ่งเป็นโลกใบใหม่ที่แตกต่างไปจากสังคมภายนอกไม่ว่าจะเป็นการต้องทำตามกฎระเบียบ กิจวัตรประจำวันที่ต้องปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ ความแปลกของสถานที่ และผู้คน ทำให้ตนเองรู้สึกทำตัวไม่ถูก งงงวยว่าแหว ตื่นตกใจ หมดก่าลังใจ เมื่อต้องมาประสบกับสภาวะการณ์ที่ตนเองไม่คุ้นเคย เพราะชีวิตในเรือนจำที่เต็มไปด้วยความลำบาก เป็นชีวิตที่ต่างไปจากสังคมที่ตนเองเคยใช้ชีวิตอยู่มาก่อนหน้านี้ โดยที่ตนเองได้บอกเล่าถึงความทุกข์ทรมานที่ได้ผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ว่า ชีวิตบนเรือนนอนเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานที่เริ่มตั้งแต่บ่ายสามโมงถึงหกโมงเช้าของวันใหม่ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ค่อนข้างทรมาน โดยเฉพาะเรื่องของสภาพเรือนนอนที่ค่อนข้างคับแคบแออัด เปียดเสียด เดินข้ามกันไปมา ส่งเสียงดังและมีกลิ่นตัวเหม็น ทำให้แต่ละคนมีพื้นที่นอนอย่างจำกัดไม่สามารถนอนพลิกตัวได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเหมือนว่าชีวิตได้หมดสิ้นไปแล้ว การเรียนรู้เพื่อจะใช้ชีวิตให้อยู่รอดในกำแพงสี่เหลี่ยมแห่งนี้คงยากเกินไปสำหรับผู้ให้ข้อมูลที่จะต้องเผชิญ ชีวิตในโลกใบใหม่จึงเริ่มต้นขึ้นท่ามกลางผู้คนที่ไม่รู้จักคุ้นเคย ส่งผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อตนเองในฐานะ “น้องใหม่” ที่ต้องเผชิญกับชีวิตที่แวดล้อมไปด้วยความยากลำบากก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เครียดวิตกกังวล ขาดความมั่นคงในการดำเนินชีวิต

4) รสชาติอาหารในเรือนจำ สิ่งหนึ่งให้ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนรำลึกถึงเหตุการณ์ช่วงแรกๆที่เข้าสู่เรือนจำที่ตนเองค่อนข้างใช้ชีวิตอย่างลำบากในเรื่องรสชาติอาหารภายในเรือนจำที่ต้องกินข้าวแดงซึ่งนอกจากจะแข็งแล้ว หากมีทั้งกรด ทRAY แกลบปะปนมาด้วย อีกทั้งปัญหาเรื่องรสชาติอาหารที่จำเจไม่อร่อยไม่ถูกปากที่สับเปลี่ยนหมุนเวียนกลับมาอยู่เสมอ หากไม่สามารถกินอาหารที่ทางเรือนจำจัดให้ได้หรือเกิดความรู้สึกเบื่อในบางมื้อ ก็จะแก้ปัญหาด้วยการซื้ออาหารตามสั่งที่มีขายอยู่ในร้านค้าส่งเคราะห์ผู้ต้องขังมากินแทนหรือบางครั้งเพื่อนผู้ต้องขังแบ่งปันกับข้าวให้บ้าง ทำให้การกินข้าวแต่ละครั้งจึงเป็นเรื่องที่ลำบากไม่น้อย

## 5.2 ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว

การที่ผู้ต้องขังสูงอายุต้องเผชิญกับความทุกข์และความวิตกกังวลที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางกฎระเบียบที่เคร่งครัดที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข ความไร้อิสรภาพ ความเจ็บปวดทางด้านจิตใจที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าตนต่ำต้อย ต้อยคุณค่า สิ้นหวัง ท้อแท้และไร้ซึ่งความหวัง ความพยายามในการดำรงชีวิตให้อยู่ภายใต้สังคมเรือนจำเป็นสิ่งที่ยากลำบากสำหรับผู้ให้ข้อมูลเพราะยังคงยึดมั่นอยู่ในตัวตนเดิมจนไม่สามารถหลุดพ้นจากความรู้สึกไร้คุณค่าของตนเองได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความเจ็บปวดในใจ โดยมีประเด็นย่อยจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว มีดังนี้

**5.2.1 ความทุกข์ทางกาย** การต้องก้าวเข้าไปในเรือนจำด้วยข้อกล่าวหาของผู้กระทำความผิดกฎหมาย การต้องกักขังจองจำและต้องใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ผิดแปลกไปจากสังคมปกติและการที่ต้องตกอยู่ภายใต้ระเบียบที่เคร่งครัด จะจะเป็นความทุกข์มากกว่าความสุข การใช้ชีวิตอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความยากลำบาก และอยู่ร่วมท่ามกลางผู้คนมากมายที่ตนเองไม่รู้จักคุ้นเคย กิจวัตรประจำวันที่ต้องถูกกำหนดให้ทำตามกรอบ ซึ่งแตกต่างไปจากวิถีชีวิตที่ตนเคยมี การปรับตัวปรับใจเพื่อยอมรับแบบแผนชีวิตใหม่ให้เหมือนผู้ต้องขังคนอื่นๆ เป็นสิ่งที่สร้างความกดดันให้กับตนเองเนื่องจากสภาวะจิตใจที่ยังไม่เข้มแข็งพอ เช่น กฎระเบียบและกรอบกติกาที่เข้มงวด การทะเลาะโต้เถียงและความเจ็บป่วยและโรคต่างๆ เป็นต้น

1) *กฎระเบียบและกรอบกติกาที่เข้มงวด* เรือนจำเป็นสถาบันทางสังคมที่แตกต่างจากสถาบันอื่นที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมือนกับสถาบันอื่นๆ โดยเฉพาะในแง่ของความเข้มข้นในการใช้กฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ เพื่อควบคุมผู้ต้องขังให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดและผู้ต้องขังแต่ละคนต่างต้องอยู่ภายใต้กรอบกติกาของเรือนจำเหมือนกัน ถึงแม้ว่าการมีระเบียบวินัยและการควบคุมให้ผู้ต้องขังทำตามระเบียบวินัยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสังคมในเรือนจำ แต่ทั้งนี้การกำหนดให้มีระเบียบวินัยและกรอบกติกาต่างๆ ที่เข้มงวดเกินไป อาทิเช่น การจำกัดที่อยู่อาศัย การห้ามนำยารักษาโรคขึ้นบนตึกเรือนนอน เสื้อผ้าคนละ 5 ชุด และผ้าห่มคนละ 3 ผืน เป็นต้น ซึ่งข้อจำกัดเหล่านี้อาจเพิ่มเงื่อนไขของชีวิตที่ยากลำบากให้กับผู้ต้องขังต้องกลายเป็นบุคคลที่สยบยอมขาดความเป็นตัวของตนเอง ขาดความมั่นใจ ซึ่งอาจเป็นการลดทอนพลังชีวิต พลังใจและพลังความคิดในการใช้ชีวิตในเรือนจำ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอัดอัดจนไม่สามารถปรับตัวปรับใจที่จะยอมรับในกฎระเบียบเหล่านั้นได้ อันส่งผลให้ผู้ต้องขังแสดงพฤติกรรมในทางที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจนำไปสู่การขัดขืนต่อต้านกฎระเบียบของเรือนจำได้ ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนให้เห็นถึงเหตุการณ์ที่ตนเองได้เคยฝ่าฝืนคำสั่งของเจ้าพนักงาน เช่น การแอบเอาบุหรี่ ขนมนม ข้าวขึ้นบนตึกเรือนนอนจึงถูกลงโทษด้วยไม้กระบอง และถูกเตะจากการฝ่าฝืนกฎระเบียบหลายครั้ง

2) *การทะเลาะโต้เถียง* การอยู่ร่วมกันในเรือนจำที่มีค่านิยมความเชื่อและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันการอยู่ร่วมกันภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความคับแคบแออัดและความไม่คุ้นเคยกับชีวิตใหม่ในเรือนจำย่อมส่งผลกระทบต่อกระทั่งขัดแย้งจนนำไปสู่การทะเลาะวิวาทได้ตลอดเวลา ความพยายามอดทนและหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการใช้ชีวิตในเรือนจำ

3) *ความเจ็บป่วยและโรคต่างๆ* สภาพแวดล้อมในเรือนจำยังมีข้อจำกัดแห่งความเป็นผู้ต้องขังอีกมากมายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องอาหารการกิน เรื่องของใช้ที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน กฎระเบียบและเงื่อนไขอื่นๆ ทำให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักและสิ่งที่สร้างความกังวลใจให้เป็นทุกข์ในขณะที่ยังต้องโทษอยู่นั้น คือ ความเจ็บป่วยและโรคต่างๆ

ที่เกิดขึ้นที่ตนเองประสบอยู่ในเวลานี้ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของสายตา โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับกระดูก เป็นต้น จนบางครั้งอาการและโรคที่เกิดขึ้นนั้นอาจต้องถูกส่งตัวไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลภายนอกตามอาการป่วยหนักซึ่งเป็นโรคที่เจ้าหน้าที่สถานพยาบาลภายในเรือนจำไม่สามารถที่จะรับมือหรือควบคุมได้ อีกทั้งความกังวลใจในเรื่องการจ่ายยารักษาโรคซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นยาสำหรับบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยยาสามัญเช่น ยาแก้ไอ ยาแก้ปวด ยาแก้ท้องเสีย ซึ่งยารักษาโรคที่ได้รับจากสถานพยาบาลเรือนจำนั้นบางครั้งจ่ายยาไม่ตรงกับโรคที่ตนเองได้เป็นอยู่ ด้วยความเจ็บป่วยตามอาการที่เป็นอยู่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตจนถึงกับทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายเกิดความท้อแท้กับโรคภัยไข้เจ็บที่ตนเองได้เผชิญอยู่ในเวลานี้

**5.2.2 ความทุกข์ทางใจ** การใช้ชีวิตอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อม และสังคมที่มีความแตกต่างจากไปจากแบบแผนชีวิตที่ตนเคยมี และกรอบกติกาที่เข้มงวดจนยากที่จะปฏิบัติตาม ทำให้การปรับตัวปรับใจเพื่อยอมรับแบบแผนชีวิตใหม่ให้เหมือนผู้ต้องขังคนอื่นๆ เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก จึงส่งผลทำให้เกิดการเสียสมดุล จนกลายมาเป็นความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ จากบริบทในเรือนจำซึ่งเป็นโลกใบใหม่ที่ตนเองไม่คุ้นเคยการใช้ชีวิตท่ามกลางความหลากหลายของสังคมใหม่ จึงส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อตนเองในฐานะ “ผู้ต้องขัง” และความรู้สึกหดหู่ไม่สบายใจที่ส่งผลต่อจิตใจ เมื่อตนเองถูกทอดทิ้งจากครอบครัว และเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากในการใช้ชีวิตเพราะถูกลดทอนความภาคภูมิใจในตนเองความรู้สึกไม่มั่นคงกระวนกระวายเนื่องจากสภาพจิตใจที่ยังบอบช้ำ อีกทั้งความรู้สึกหมดอาลัยตายอยากเพราะขาดความหนักแน่นภายในใจทำให้ชีวิตต้องจมปลักอยู่กับความทุกข์ตรมขมขื่น เกรงกลัวย่อท้อต่ออุปสรรคและมองไม่เห็นจุดหมายปลายทางที่ชัดเจนจึงนำพาชีวิตไปสู่ความเบื่อหน่ายและหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต เช่น ความรู้สึกด้อยคุณค่าและสิ้นหวังกับชีวิต เครียดและโศกเศร้ากับเหตุการณ์ในอดีต โทษตนเองจากเหตุการณ์ในอดีต กลัวตายในคุก และความทุกข์จากการถูกจำตรวน เป็นต้น

1) **ความรู้สึกด้อยคุณค่าและสิ้นหวังกับชีวิต** การเข้าสู่เรือนจำพร้อมด้วยบาดแผลในจิตใจ และการใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความทุกข์ยากลำบากทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกน้อยใจและสิ้นหวังกับชีวิต เมื่อต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเดียวดายไร้ญาติมาเยี่ยมเยียนดูแลทำให้ตนเองรู้สึกน้อยใจ ขาดที่พึ่งทางใจ ไร้ซึ่งความหวังและด้อยคุณค่าลง ทำให้เกิดความคิดและทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงต่อตนเองไปในแง่ลบ สูญเสียความมั่นใจในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต ทำให้ผู้ข้อมูลบางรายสูญเสียความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนนำไปสู่การมีบาดแผลลึกในใจซึ่งได้ทำให้เกิดอาการเครียด เศร้าซึม หมดอาลัยกับชีวิตจนคิดอยากจะฆ่าตัวตาย แต่ถึงอย่างไรชีวิตก็ต้องดำเนินต่อไปและพร้อมที่จะเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความหวังแม้ว่าจะเป็นผู้ต้องขังที่ “ไร้เกียรติ ไร้ศักดิ์ศรี” แต่ไม่ไร้ซึ่งความหวังพร้อมที่จะปรับตัวและเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า

2) *เครียดและโศกเศร้ากับเหตุการณ์ในอดีต* การปรับตัวปรับใจและยอมรับกับสถานที่แห่งใหม่ที่ตนเองไม่คุ้นเคยนั้นสิ่งสำคัญคือการลืมเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาและโน้มตัวออกไปหาสิ่งที่เป็นความจริงและอยู่กับมันให้ได้ นั่นคือการเรียนรู้และพร้อมที่จะเผชิญ โดยการเริ่มต้นกับสิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตามแม้ตนเองจะพยายามแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือลืมเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาเพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่กับความหลากหลายในเรือนจำ แต่ก็คงไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อันเนื่องมาจากสภาวะจิตใจที่ยังไม่มั่นคง ความรู้สึกสับสนในชีวิตและความโศกเศร้าจากความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา อีกทั้งโรคร้ายไข้เจ็บที่มารุมเร้า อาทิเช่น โรคเบาหวาน ความดัน โรคไขข้ออักเสบ วัณโรค เป็นต้น ที่ตนเองต้องเผชิญและพร้อมที่จะอยู่กับมันให้ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้บั่นทอนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างจากโลกภายนอกอย่างสิ้นเชิง โดยสะท้อนออกมาในรูปแบบของความเครียดและความโศกเศร้า

3) *โทษตนเองจากเหตุการณ์ในอดีต* การทำใจยอมรับกับความจริงที่เจ็บปวดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก ภาพแห่งความสูญเสียอิสรภาพที่ยังฝังใจเรื่อยมา ความรู้สึกเหล่านั้นทำให้ตนเองย้อนมองชีวิตที่ผ่านมาว่า ความผิดที่เกิดขึ้นหากตนรู้จักที่จะควบคุมอารมณ์และเชื่อใจตนเองมากกว่าที่จะเชื่อใจคนอื่น เชื่อว่า เหตุการณ์เช่นนี้คงไม่เกิดขึ้นกับตนเอง ภาพแห่งความเจ็บปวดเหล่านั้นยังฝังใจจึงถูกแสดงออกมาด้วยอารมณ์โกรธ รู้สึกเสียใจ ค้างคาใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตซึ่งตนเองไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ เพราะความผิดของตนเองและโกรธตนเองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

4) *กลัวตายในคุก* การมีโรคร้ายไข้เจ็บมาเบียดเบียนรุมเร้าก็เป็นภาวะวิกฤติของชีวิตที่ทำให้ตนเองรู้ถึงความไม่แน่นอนของชีวิตความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกหวาดกลัวต่อความตาย นั่นคือความตายที่เกี่ยวข้องกับในหลักศาสนาที่ตนเองมีความเชื่อว่า คนที่ตายในคุคนั้นเป็นคนบาปหาไม่ได้ไปผูกมัดกับชั่วกลับแม้แต่ดวงวิญญาณก็ต้องล่องลอยเป็นสัมภเวสีอยู่ในคุกญาติพี่น้องต้องทำบุญต่อบาตรแม่ส่วนกุศลไปให้ก็ไม่ได้รับทำให้อดลูกขึ้นมาพิจารณาถึงสภาพที่กำลังรับโทษว่า ต้องต่อสู้ดูแลตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจให้เผชิญกับอุปสรรคและปัญหาด้วยความมีสติและพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อนำพาตนให้รอดจากสิ่งที่จ้องทำร้ายร่างกายและจิตใจนี้ไปได้

5) *ความทุกข์จากการจำตรวน* ภาพแห่งความทรงจำในอดีตจากการจำตรวนในช่วงหลายปีที่ผ่านมายังมีความเจ็บปวดที่บาดลึกอยู่ในใจ ซึ่งระยะเวลาที่ถูกจองจำมานั้น มีอาการล้าสิ่งทีหลงเหลือภายในใจได้ โดยเฉพาะโรคร้ายที่ขึ้นเกิดจากการจำตรวนในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา ยังส่งผลมาถึงปัจจุบันเช่น โรคข้อเท้าอักเสบ อาการแพ้คันและเป็นผดผื่นจากสนิม โซ่ตรวน ที่ยังคงไว้ซึ่งร่องรอยที่เป็นบาดแผลจนมาถึงปัจจุบันและอาการที่เกิดขึ้นภายหลังได้รับการถอดตรวนแล้ว นั่นคือ การเดินค่อมไม่สะดวก เพราะขาทั้งสองข้างรู้สึกเบาจนไม่สามารถที่จะแบกรับน้ำหนักตัวได้

บางครั้งเกือบจะหกล้มหลายครั้งทำให้ผู้ให้ข้อมูลสูญเสียความมั่นใจในการก้าวเท้าเดินครั้งแรก ภายหลังได้รับการถอดตรวนแล้ว

### 5.3 กระบวนการปรับตัว

กระบวนการที่ผู้ต้องขังสูงอายุหาหนทางคลายความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง อันเนื่องมาจากการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อมใหม่ในเรือนจำ ด้วยการแสวงหาวิธีการตอบสนองที่เหมาะสมต่อร่างกายและจิตใจเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมในเรือนจำได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพในบริบทของเรือนจำ โดยมีประเด็นย่อยจากกระบวนการปรับตัว มีดังนี้

**5.3.1 การปรับมุมมองความคิด** การเผชิญปัญหาโดยปรับมุมมองความคิดให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยการยอมรับเข้าใจและปล่อยวางกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต มีจิตใจที่ปลอดโปร่งผ่อนคลายจากความคิดที่มารบกวนจิตใจ สามารถรับรู้และเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงมองเห็นความเป็นไปในสิ่งต่างๆของชีวิตได้ชัดเจน ตามสภาพแห่งความเป็นจริงและมีจิตใจที่สุขสงบ เช่น ไม่ยึดมั่นอยู่กับความคิดเดิม ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตและอยู่กับปัจจุบันและความหวัง เป็นต้น

1) *ไม่ยึดมั่นอยู่กับความคิดเดิม* การไม่ยึดมั่นกับความคิดเดิมที่ทำให้ใจปวดร้าวและเกิดการปรับมุมมองความคิดใหม่ในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการรู้จักควบคุมความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและมองเห็นตัวเองได้ชัดเจน ทำให้ตนเองเกิดความพร้อมที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่โดยไม่ยึดมั่นอยู่กับความคิดเดิมที่นำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวัง ความกระวนกระวายของจิตใจและความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และการไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างสูญเปล่า รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักเรียนรู้ ต่อสู้ คดิบน มีเป้าหมายในชีวิต อันนำไปสู่การรื้อฟื้นตัวตนของตนเองขึ้นมาใหม่จนเกิดพลังใจที่จะสู้ชีวิตต่อไป

2) *ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต* การที่ผู้ต้องขังสูงอายุยอมรับความเป็นไปในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่เอาความคิดเดิมไปยึดติดหรือคาดหวังในสิ่งต่างๆให้เป็นไปตามใจของตนเองและอยู่กับความจริงโดยไม่หวั่นไหวและกังวลใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมิสาเหตุมาจากการที่ตนเองยังมีความยึดมั่นอยู่กับความคิดเดิมๆ ที่นำไปสู่ความสิ้นหวังในชีวิต และการไม่จมอยู่กับอดีตที่เจ็บปวด ไม่ปรักปรำตนเองโดยมองไปข้างหน้าและคิดว่าตนเองต้องมีชีวิตอยู่เพื่อความหวังและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ให้ได้ เพราะการยอมรับและทำใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ได้รู้จักใจตนเองได้ดีขึ้น ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงและอยู่กับปัจจุบันเพราะได้ดียิ่งขึ้น

3) *อยู่กับปัจจุบันและความหวัง* การที่ผู้ต้องขังสูงอายุมีความหวังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต การมีมุมมองชีวิตที่ดี การทำความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่เคยย่อท้อ

กับชะตาชีวิตของตนเองโดยการเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นพลังผลักดันเพื่อสร้างชีวิตใหม่ในอนาคตโดยปรับเปลี่ยนความคิดอยู่กับปัจจุบันมีความหวัง และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อให้ใจที่บีบคั้นคลายจากความทุกข์

**5.3.2 การจัดการกับสถานะที่ทำให้ใจขุ่นมัว** วัฒนธรรมของผู้ต้องขังมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น สาเหตุเนื่องมาจากผู้ต้องขังที่เข้าสู่เรือนจำนั้นมาจากภูมิหลังและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน การปรับตัวให้อยู่ได้ท่ามกลางความแตกต่างจึงต้องใช้ความระมัดระวังตัวเพื่อไม่ให้เกิดความบาดหมางใจไปจนถึงการทะเลาะวิวาท อันจะนำไปสู่การถูกลงโทษทางวินัยภายใต้กฎระเบียบของเรือนจำ หนทางหนึ่งสำหรับผู้ต้องขังจะอยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นด้านวัฒนธรรมรูปแบบการดำเนินชีวิต ศาสนา ลักษณะนิสัย เป็นต้นโดยใช้วิธีการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและการกระทบกระทั่ง ได้แก่ การไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับคนที่มีความคิดและความเห็นต่างไปจากตนเอง และเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำเติมสภาพจิตใจของตนเองด้วยการแสวงหาความสุขทางใจเพื่อลดทอนความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อสร้างสีสันให้กับชีวิตก็ยังเป็นสิ่งที่ผู้ต้องขังทุกคนเฝ้ารอ เพราะอย่างน้อยก็เพื่อให้ชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่กับความเครียด ความโศกเศร้า ความสิ้นหวังและความเบื่อหน่าย เหนื่อยล้า สามารถดำเนินต่อไปได้ภายใต้โลกที่ผู้ต้องขังมักเรียกว่า “โลกสี่เหลี่ยมแคบๆ” เช่น การหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทด้วยการหลีกเลี่ยง การรู้จักควบคุมตน การเติมเต็มกำลังใจในการดำเนินชีวิต การผ่อนคลายความทุกข์ด้วยกิจกรรมที่สนใจ การนำหลักคำสอนของศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และกฎแห่งกรรมและกรรมเก่าจากอดีต เป็นต้น

1) *การหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทด้วยการหลีกเลี่ยง* การหลีกเลี่ยงสถานะที่ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งคือการรู้จักควบคุมตนเองสะกดกลั้นความรู้สึกโกรธหรือโมโหช่วยยู่ให้ตอบโต้ความพยายามอดทนและหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการใช้ชีวิตในเรือนจำ

2) *การรู้จักควบคุมตน* การควบคุมตนเองไม่ให้กระทำความผิดกฎและระเบียบของเรือนจำ เช่น การครอบครองวัตถุสิ่งของต้องห้ามและการกระทำในสิ่งที่เป็นเรื่องที่ต้องห้าม เช่น การเล่นการพนัน ยาเสพติด เหล้าหมัก คือสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง หากเมื่อใดก็ตามที่ตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งของต้องห้ามดังกล่าวผลที่ตามมาก็คือ การถูกทำโทษทางวินัยซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเรื่อง “การตัดชั้น” การระมัดระวังที่จะไม่ให้ตนเองเข้าสู่สถานการณ์ที่ถือเป็นความผิดได้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีเหตุผลในการคิดแก้ปัญหา ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจอีกประการหนึ่งที่ช่วยให้เผชิญกับสถานการณ์ที่จะเอื้อให้เกิดการบันดาลโทษและลดความปรารถนาความรู้สึกของตนเอง การรู้จักควบคุมตนและปรับตัวอย่างเหมาะสมยังมีส่วนช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุได้เห็นมุมมองตนเองและเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างโดยไม่นำความคิดเห็นของตนเองไปตัดสินผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีร่วมกันกับผู้อื่นและสามารถปรับตัวกลมกลืนเข้ากับบุคคลรอบข้างทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน

3) การเติมเต็มกำลังใจในการดำเนินชีวิต ความมั่นคงทางจิตใจที่สำคัญที่สุดในยามที่ท้อแท้สิ้นหวังคือ “กำลังใจ” เช่น กำลังใจจากครอบครัวที่อยู่เคียงข้างและคอยช่วยเหลือในยามยากลำบาก เป็นพลังใจสำหรับการต่อสู้และเปลี่ยนแปลงชีวิต การได้รับความรัก ความหวังใย และกำลังใจจากครอบครัวเป็นแรงผลักดันที่สำคัญที่จะช่วยให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคการดำเนินชีวิตภายใน และกำลังใจจากการที่ได้รับสิทธิประโยชน์ที่ตนเองพึงจะได้รับเช่น การพักการลงโทษ การลดวันต้องโทษ และการได้รับพระราชอภัยโทษ “กำลังใจ” เป็นเกราะป้องกันและเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่เป็นแรงผลักดันที่ช่วยให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตในเรือนจำได้อย่างมีความหวัง และคลายจากความทุกข์เพื่อยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาต่อไป

4) การผ่อนคลายความทุกข์ด้วยกิจกรรมที่สนใจ การที่ผู้ต้องขังสูงอายุได้ผ่อนคลายความไม่สบายใจ ความเครียดด้วยกิจกรรมต่างๆที่ผู้ต้องขังสูงอายุสนใจในยามว่างเพื่อเติมเต็มใจ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นหมากรุก ดูโทรทัศน์ การเข้าฝึกอบรมวิชาชีพจากหน่วยงานภายนอก และการได้ปรึกษากับเพื่อนสนิทคนที่ไว้ใจเพื่อระบายความทุกข์หรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยลดความรู้สึกเหงาที่ตนเองได้เผชิญอยู่ให้เกิดการผ่อนคลาย

5) นำหลักคำสอนของศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ การที่ผู้ต้องขังสูงอายุได้นำหลักคำสอน หลักปฏิบัติและหลักคำจริยธรรมเกี่ยวกับศาสนา มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อเพิ่มพลังศรัทธาและกำลังใจในการดำเนินชีวิตโดยมีบทคำสอนของศาสนาให้คิด ให้ปฏิบัติตามเพื่อสร้างความสงบภายในจิตใจ ทำให้รับรู้และมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง โดยไม่จมปลักอยู่กับความทุกข์และความผิดหวัง

6) กฎแห่งกรรมและกรรมเก่าจากอดีต สิ่งที่ผู้ต้องขังสูงอายุได้ทบทวนชีวิตและการเผชิญกับเรื่องราวในคดีความที่เกิดขึ้นกับตนเองทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุคิดและรู้สึกที่ตัวเองต้องมาตกทุกข์ได้ยากลำบากอาจเป็นเพราะผลกรรมเก่าจากในอดีตชาติ โดยเฉพาะในหลักความเชื่อของกฎแห่งกรรมซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตในปัจจุบันของผู้ต้องขังสูงอายุ การสามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่าเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองที่เคยกระทำไว้นั้น ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจและยอมรับผลของการกระทำนั้น

**5.3.3 ความรู้สึกด้านบวก** การที่ผู้ต้องขังสูงอายุผ่านประสบการณ์ภาวะวิกฤติซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ มองชีวิตอย่างมีความหวังไม่ย่อท้อกับปัญหาและตนเองสามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจ รับรู้ถึงสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก มองเห็นความรู้สึกที่ดีของคนรอบข้างที่มีต่อตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ตามสิ่งที่เป็นไปได้อย่างเข้าใจ ได้เห็นแง่มุมที่ดีขึ้นที่จะช่วยให้สามารถให้ตนเองมีความสุข เช่น คิดบวกกับชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเองและไม่เคยท้อแท้กับโชคชะตา เป็นต้น



1) *คิดบวกกับชีวิต* การที่ผู้ต้องขังสูงอายุได้เผชิญและผ่านพ้นความทุกข์วิกฤตของชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในเชิงบวก มองโลกในแง่ดีในการยอมรับและเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง การได้เห็นแง่มุมที่สามารถช่วยให้ตนเองมีความสุขและการที่ได้เห็นประโยชน์ ข้อคิด มุมมองที่หลากหลาย จนสามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืน และเข้าใจความหมายของการใช้ชีวิตในเรือนจำได้มากขึ้น เช่น การพูดดีทำดีเชื่อว่าสักวันต้องได้ดี การยอมรับและเข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และการได้เห็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตจากเพื่อนผู้ต้องขังอื่นๆ ทำให้ตนเองได้เรียนรู้และนำแบบอย่างและข้อคิดเหล่านั้นมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตภายใต้ข้อจำกัดของเรือนจำได้อย่างเข้าใจ

2) *มองเห็นคุณค่าในตนเอง* การใช้พลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพื่อเป็นแรงผลักดันให้ตนเองต้องลุกขึ้นสู้เพื่อค้นหาตัวตนและคุณค่าใหม่โดยใช้จิตใจที่เข้มแข็งเป็นแรงขับเคลื่อน และบอกกับตนเองว่าจะต้องปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อให้ตนเองอยู่ได้กับโลกใบนี้ต่อไปอย่างเข้มแข็งที่สามารถก้าวข้ามความทุกข์จากการสูญเสียสุขภาพ เพื่อนำไปสู่ความพยายามที่จะดำรงชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างมีคุณค่าและมีความหวัง การรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองยังมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมโดยได้ตระหนักว่าการสร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองคือการทำให้รู้ว่าตนเองไม่ได้เป็นคนไร้ประโยชน์ไร้ค่าในสายตาของคนอื่นๆ

3) *ไม่ท้อแท้กับโชคชะตา* ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของผู้ต้องขังคือ การหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่ท้อแท้มากเกินไป ไม่ยอมถอนตัวออกจากปัญหา กลับครุ่นคิดย่ำคิดถึงปัญหานั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่ากัดกร่อนจิตใจทำให้จมอยู่กับความหดหู่ เศร้าหมอง เป็นตัวการสำคัญที่ระย่ำต่อความท้อแท้ แต่ถ้าสามารถจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมและเข้าใจ ก็จะทำให้จิตใจที่อ่อนล้ากลับกลายเป็นพลังที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับชีวิต โดยเฉพาะในยามที่ท้อแท้ก็ขอให้ให้มีสติ ลุกขึ้นสู้ใหม่ ไม่จมอยู่กับความทุกข์และไม่รวนเรยามเจออุปสรรคจนทำให้หมดกำลังใจ

#### 5.4 การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง

ภายหลังจากที่ผู้ต้องขังสูงอายุประสบกับความท้อแท้ความผิดหวังที่เกิดจากปัญหาต่างๆที่มารุมเร้าแล้ว ผู้ต้องขังเหล่านั้นสามารถปรับตัวยอมรับและหาแนวทางแก้ไขไม่ยอมแพ้กับโชคชะตาชีวิตของตนเอง เปลี่ยนความท้อแท้ให้เป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นเพื่อก้าวผ่านพ้นความทุกข์และเข้าถึงความสุขในชีวิต โดยมีประเด็นย่อยจากการเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง มีดังนี้

5.4.1 *การยืนหยัดเพื่อสู้กับปัญหา* การที่ผู้ต้องขังสูงอายุมองว่า มุมมองหรือทัศนคติที่ดีกับผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวและการได้เห็นแง่มุมที่ดีงามซึ่งเกิดขึ้นในทุกเหตุการณ์ที่ผ่านพ้นมาแล้วและสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นนำมาซึ่งความสุขในใจและการมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดี และสร้างความสุขได้หากมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตอยู่กับสภาพแห่งความเป็นจริงและสิ่งต่างๆรอบๆตัว เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในการเริ่มต้นชีวิตใหม่กับโลกใบใหม่เพื่อเรียนรู้ที่ จะอยู่อย่างมี

ความหวัง โดยไม่ปล่อยให้ตนเองหมกมุ่นอยู่กับปัญหาและความทุกข์ในใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อมุ่งแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง จนสามารถยอมรับทำความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต เกิดความคิดในการพัฒนาตัวเอง มองเห็นตนเองได้ชัดเจน เมื่อตนเองเปิดใจรับชีวิตใหม่และละทิ้งสิ่งเก่าๆชีวิตที่เคยไร้ซึ่งความหวังก็กลับมามีความหวัง พร้อมทั้งจะขับเคลื่อนศักยภาพที่อยู่ในตนเองเพื่อนำไปสู่คุณค่าของการสร้างชีวิตใหม่ เช่น สัมผัสความหลังตั้งต้นใหม่ ไม่กลัวความยากลำบาก ปรับตัวต่อแบบแผนชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ลูกขี้หนูเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ ปรับสภาพจิตใจให้สู้ออกไป การมีบ้านเป็นของตนเอง การปฏิบัติตามกรอบกติกา การรับจ้างและหารายได้เสริม การกระตือรือร้นในกิจวัตรประจำวัน การเลียนแบบตัวอย่างที่ดี การเพิ่มพูนตนเองและดูแลตนเองมากขึ้น เป็นต้น

1) *สัมผัสความหลังตั้งต้นใหม่* การยอมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆเพื่อตั้งต้นชีวิตใหม่ ในเรือนจำและสัมผัสเรื่องราวเก่าๆที่ผ่านมาทำให้ตนเองมองเห็นเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิต อีกทั้งการยอมรับในความผิดพลาดของตนเอง มีความเชื่อมั่น ความหวัง เสริมพลังใจภายในตนเอง มีทัศนคติที่ดีกับเรื่องราวในอดีตที่ตนเองได้ผ่านมาและมองอดีตที่เคยผิดพลาดมาเป็นบทเรียนชีวิต พร้อมทั้งจะให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นชีวิตใหม่

2) *ไม่กลัวความยากลำบาก* การไม่กลัวความลำบากที่เกิดขึ้นกับตนเองเพราะประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ยาวนานทั้งภายนอกและชีวิตภายหลังกำแพงสอนให้เรียนรู้จักการเอาตัวรอดและเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างตื่นตัวพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาและสามารถรับมือกับความยากลำบากกับเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาได้ด้วยใจที่มั่นคง

3) *ปรับตัวต่อแบบแผนชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม* การเรียนรู้ในเรื่องของการใช้ชีวิตในเรือนจำและการปรับตัวต่อแบบแผนชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม เพราะสภาพปัจจุบันแบบแผนและวัฒนธรรมการใช้ชีวิตในเรือนจำที่เคยถือปฏิบัติกันได้เปลี่ยนแปลงไป แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นอาจทำให้ตนเองรู้สึกหดหู่จนบางครั้งยากแก่การปรับตัว แต่ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้พร้อมที่จะปรับตัวปรับวิธีคิดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตที่ผ่านเข้ามา และพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ โดยการให้กำลังใจตนเองเพื่อลุกขึ้นสู้และคิดแก้ปัญหาด้วยความเข้มแข็งพร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตและปรับใจยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทำให้ยอมรับปัญหาเหล่านั้นอย่างที่มีนัยเป็นเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์และความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆออกไปด้วยการปลอบใจตนเองและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และปรับสภาพจิตใจของตนเองให้มองไปข้างหน้าด้วยมุมมองในชีวิตอย่างมีเป้าหมายมีความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกท้อท้อหวัดและกระวนกระวายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยทำจิตใจให้มั่นคงและมีสติในการดำเนินชีวิต

4) *การมีบ้านเป็นของตนเอง “บ้านในคุก”* คือพื้นที่ว่างที่แบ่งเป็นล็อกๆ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้จับจองไว้เป็นที่อยู่อาศัยชั่วคราวหลังจากตึกเรือนนอน ตั้งแต่ช่วงเวลาเช้า-เที่ยง อาจอยู่ด้วยกันระหว่างเพื่อนหรือคนในภาคเดียวกัน เปรียบเสมือนหนึ่งว่าบริเวณที่ตนเองได้อาศัยอยู่นั้นคือบ้านพักของตนเอง ไว้เพื่อพักผ่อน และทำกิจกรรมร่วมกัน การมีบ้านอยู่นั้นนับเป็นจุดเริ่มต้นของการเริ่มชีวิตใหม่ที่มีความหวัง เพราะอย่างน้อยก็เป็นการสร้างความมีคุณค่าให้กับตนเองและรู้สึกว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างเดียวดายภายใต้เงื่อนไขและข้อจำกัดของตนเองและของเรือนจำ

5) *การปฏิบัติตามกรอบกติกา* การสร้างระเบียบวินัยให้กับตนเอง และระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่ควบคุมให้ต้องปฏิบัติตามเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข การทำความเข้าใจต่อการเกิดขึ้นของกฎระเบียบและความจำเป็นที่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบเสียใหม่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการทำตามกฎระเบียบแทนความรู้สึกที่ต่อต้านซึ่งจะส่งผลทางลบกับตนเอง ระเบียบวินัยจะช่วยให้ตนเองยอมรับต่อกฎเกณฑ์ของสังคมภายในเรือนจำและเรียนรู้ที่อยู่กับเงื่อนไขที่เป็นข้อจำกัดได้โดยไม่รู้สึกรู้สึกรออด

6) *การรับจ้างและหารายได้เสริม* การทำงานรับจ้างหารายได้เสริมให้กับตนเองเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตภายในเรือนจำก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ตนเองรู้จักที่จะปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตที่สร้างคุณค่าความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถพึ่งพาตนเองได้และไม่เป็นภาระให้กับครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้สะท้อนให้เห็นว่าแม้จำนวนเงินซึ่งได้จากการรับจ้างที่ตนเองทำอยู่อาจไม่มากมาย ตนเองก็ยังสามารถเก็บเงินที่ได้จากการทำงานส่งเสียให้กับครอบครัวทางบ้านเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายและเป็นทุนการศึกษาให้ลูกๆ ได้มีโอกาสในทางการศึกษาจนลูกๆ สามารถประสบความสำเร็จในระดับอุดมศึกษาที่ตนเองเคยคาดหวังไว้ ทำให้ตนเองรู้สึกภูมิใจที่สามารถทำบทบาทของพ่อให้กับลูกๆ ได้แม้จะอยู่ในเรือนจำก็ตาม

7) *การกระตือรือร้นในกิจวัตรประจำวัน* ความกระตือรือร้นเป็นเชื้อเพลิงที่เติมเต็มให้ตนเองเผชิญกับแบบแผนการดำเนินชีวิตในเรือนจำได้อย่างกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว เพราะกิจวัตรประจำวันทุกอย่างเป็นไปด้วยการแข่งขัน เร่งรีบต้องพึ่งพาและช่วยเหลือตนเอง การปรับตัวเข้ากับความเร็วรีบเพื่อให้ทันกับตารางเวลาที่ถูกกำหนดไว้ ทำให้ตนเองรู้จักที่จะใช้ชีวิตในเรือนจำได้อย่างไม่ยากนัก

8) *การเลียนแบบตัวอย่างที่ดี* การได้เรียนรู้และได้เห็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของเพื่อนผู้ต้องขังที่มีความหลากหลาย เช่น การอยู่อย่างมีความหวังและการทำตัวให้หลีกเลี่ยงจากของผิดกฎระเบียบในเรือนจำ การได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากเพื่อนผู้ต้องขังทำให้ได้ทั้งข้อคิด และกำลังใจ สามารถนำมาปฏิบัติและพัฒนาตนเองเพื่อเป็นแนวทางให้ชีวิตมีความหวัง เป็นพลังผลักดันที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถดำรงตนต่อไปภายใต้ข้อจำกัดที่ตนเองต้องปฏิบัติและอยู่ต่อไป

9) การเพิ่มพึ่งพาตนเองและดูแลตนเองมากขึ้น การที่รับรู้ว่าคุณยังมีความสามารถและมีศักยภาพที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ยังคงสามารถพึ่งพาตนเองได้ ทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระโดยไม่รู้สึกรัดอกหรือทุกข์ใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเอง รู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ไม่ต้องทุกข์ร้อนใจ

**5.4.2 การก่อเกิดมิตรภาพในเรือนจำ** การแสวงหาแรงสนับสนุนจากผู้อื่นเพื่อให้ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถฝ่าวิกฤติในชีวิตออกไปได้ ด้วยความรักความเข้าใจ ความรู้สึกดีๆ จากมิตรภาพ ความปรารถนาจากบุคคลภายนอกที่เข้ามาเสริมสร้างให้คุณค่าและความหมายของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ได้เปิดความคิด มุมมองใหม่ๆ และสร้างชีวิตใหม่ขึ้นมา การใช้ชีวิตในเรือนจำจึงต้องหาหนทางคลายความเจ็บปวดและความวิตกกังวลด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดเพื่อที่ผู้ต้องขังสูงอายุจะได้มีพื้นที่สำหรับระบายความวิตกกังวล เช่น เพื่อนช่วยเพื่อน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเจ้าหน้าที่และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับครูสอนศาสนาและครูบาอาจารย์ เป็นต้น

1) **เพื่อนช่วยเพื่อน** การอยู่ร่วมกันและปรับตัวให้เข้ากับสังคมด้วยการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูล คือ อยู่กันด้วยการแบ่งปันไม่เห็นแก่ตัว การอยู่อย่างมีน้ำใจ มีมิตรไมตรีต่อกัน มีความปรารถนาดีและพร้อมช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นเดือดร้อน การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันเองในเรือนจำเป็นหนทางหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังได้ระบายความวิตกกังวล ความคับข้องใจ การช่วยเหลือและการเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน การได้เปิดความคิด มุมมองใหม่ๆ ในการใช้ชีวิต เพื่อให้คลายความเจ็บปวดและยอมรับการใช้ชีวิตในเรือนจำได้มากขึ้นด้วยแรงสนับสนุนจากเพื่อนผู้ต้องขังที่สนิทและไว้ใจ มีความคิด คำพูดและการกระทำในเชิงบวกไมตรีเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลให้ซึ่งกันไม่ทำให้จิตใจมีความเศร้าหมอง คือสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

2) **การสร้างสายสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่** ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับเจ้าหน้าที่เป็นไปตามกฎระเบียบ การแสดงความเคารพนับถือ การดูแลให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจ การสร้างสัมพันธ์อันใกล้ชิดนี้ ก็เพื่อที่ผู้ต้องขังจะได้มีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับระบายความวิตกกังวล ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังและยอมรับการใช้ชีวิตในเรือนจำ ทำให้รู้สึกว่าได้คลายความกังวล มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

3) **การสร้างสัมพันธ์ภาพกับครูสอนศาสนาและครูบาอาจารย์** การใช้ชีวิตโดยใช้หลักศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจหรือการได้รับความช่วยเหลือและเกื้อกูลทางจิตใจ ให้กำลังใจ ความรัก ความห่วงใยจากองค์กรทางศาสนาตลอดจนครูบาอาจารย์จาก “โครงการกำลังใจ” ในพระดำริของพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เพื่อให้ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็งมีกำลังใจและแรงใจ เกิดความสุขได้พักผ่อนจิตใจ สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีความหมายมีคุณค่าต่อสังคมและครอบครัว

**5.4.3 การวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษ** การสร้างเป้าหมายในชีวิตหลังจากพ้นโทษ และค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการในอนาคตและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตนเองหวัง การมีเป้าหมายในชีวิตนั้น ผู้ต้องขังสูงอายุได้ให้ข้อมูลว่า ตนเองยังมีความหวัง รับรู้ถึงคุณค่าในตนเองว่ายังสามารถที่จะกระทำในสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ได้อีกมากมายเมื่อตนเองได้พ้นจากตรงนี้ไปแล้ว เช่น การกำหนดชะตาชีวิตด้วยตนเอง ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้า และชีวิตใหม่บนเส้นทางที่พอเพียง

1) **การกำหนดชะตาชีวิตด้วยตนเอง** จากชีวิตที่เคยสิ้นหวังท้อแท้เมื่อปรับเปลี่ยนความคิดและยอมรับความเป็นจริง ชีวิตก็เปลี่ยนไป เพราะเมื่อตนเองเข้าใจและเรียนรู้ที่จะมีชีวิตต่อไปด้วยความหวัง อดีตที่เคยเจ็บปวดจากความผิดพลาดไม่สามารถมาบั่นทอนให้ตนเองเข้าสู่ชีวิตที่ไร้ซึ่งความหวังได้ ขอแค่ตนมีมุมมองชีวิตที่ดีด้วยการกำหนดอนาคตด้วยพลังแห่งความหวัง ดังนั้นการเผชิญกับความยากลำบากในการดำเนินชีวิตก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อไป เพราะอย่างน้อยการได้คิดทบทวนวางแผนชีวิตด้วยตนเองก็เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างพลังชีวิตที่เข้มแข็ง

2) **ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้า** จากการใช้ชีวิตที่ผูกติดอยู่กับบริบทของเรือนจำ ด้วยระยะเวลาที่ผ่านมาไปอย่างเชื่องช้า ทำให้ผู้ให้ข้อมูลประทับใจกับความจริงว่าการใช้ชีวิตที่ผ่านมาเมื่อครั้งไม่ต้องโทษเป็นการใช้ชีวิตที่ขาดทักษะขาดการยังคิดกระทำบางสิ่งบางอย่างโดยไม่มีวาระมัดระวัง เมื่อเข้ามาใช้ชีวิตในเรือนจำทำให้พบว่าสิ่งที่ผ่านมาเป็นบทเรียนที่สอนให้รู้ว่าต้องใช้ชีวิตที่ไม่ย้อนไปอยู่กับสิ่งเก่า ๆ ที่ทำให้ต้องประสบชะตากรรม โดยผู้ให้ข้อมูลเชื่อมั่นในตนเองว่าชีวิตในวันข้างหน้าจะต้องดีขึ้น หากเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเองและไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา

3) **ชีวิตใหม่บนเส้นทางพอเพียง** การเริ่มต้นชีวิตใหม่บนเส้นทางที่พอเพียงหลังจากที่ตนเองพ้นโทษแล้วคือการที่ตนได้อยู่กับครอบครัวและค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการทำเพื่อสร้างเส้นทางชีวิตใหม่ที่ตนเองปรารถนาซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจและความสุขทำรู้สึกว่ามีตัวตนและมีคุณค่า

## 6. อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามประเด็นหลัก 4 ประเด็น ได้แก่ มูลเหตุแห่งทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว กระบวนการปรับตัวและการเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง โดยมีรายละเอียดประเด็นที่น่าสนใจจากการวิจัยซึ่งผู้วิจัยนำผลการวิจัยมาเสนออภิปรายดังต่อไปนี้

### ประเด็นที่ 1 มูลเหตุแห่งทุกข์

ผลการศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง ครั้งนี้ พบลักษณะมูลเหตุแห่งทุกข์ 2 ลักษณะ คือ กระบวนการพิจารณาคดี และโลกใบใหม่

ที่แปรเปลี่ยนไป ซึ่งลักษณะมูลเหตุแห่งทุกข์ทั้ง 2 ประเด็นล้วนเป็นสภาวะของ ความทุกข์ภายในใจ เกี่ยวกับเรื่องราวของการปรับตัวต่อสภาพการเป็นอยู่ภายในเรือนจำและเรื่องของกระบวนการ ยุติธรรมในทางอาญา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังสูงอายุที่ต้องสูญเสียอิสรภาพนับเป็นจุดหักเหที่ สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิต เช่นประโยคที่ว่า “การต้องขัง เป็นการขัดจังหวะชีวิตที่ สำคัญ” การที่ต้องมาต้องโทษเป็นความเครียดและกังวลอยู่แล้ว เพราะการถูกตีตราทางสังคมว่าเป็น ผู้กระทำผิดจึงต้องมารับโทษและในขณะที่เดียวกันก็ถูกจำกัดอิสรภาพถูกตัดขาดจากสังคมภายนอกทำให้สูญเสียความเป็นตัวตนอันเกิดจากวิกฤติที่สำคัญของชีวิตที่ส่งผลต่อการปรับตัวต่อสภาพการเป็นอยู่ ในเรือนจำ

จากผลการวิจัยพบว่า ความทุกข์ที่เกิดจากกระบวนการพิจารณาคดีนั้นเป็น อาการของความทุกข์ที่เริ่มก่อตัวขึ้นนับแต่วันแรกที่ถูกจับกุม การถูกสอบสวน จนถึงการพิจารณาคดี ของศาลซึ่งเป็นความลำบากอีกขั้นหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องตกอยู่ในสภาวะที่มีความเครียด กระวน กระวาย กับการต่อสู้คดีความ ผู้ต้องขังสูงอายุต้องเผชิญกับความทุกข์ในรูปแบบต่างๆและความ เจ็บปวดจากกระบวนการยุติธรรม ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังสูงอายุถูกเอาเปรียบจาก ทนายความและเจ้าหน้าที่ของรัฐ สูญเสียเงินทองจากการต่อสู้คดี และต้องเจ็บปวดกับ การต้องจำ ยอมรับสารภาพในข้อกล่าวหาที่ตนเองไม่ได้เป็นผู้กระทำ ไม่ว่าจะเป็นการถูกเจ้าหน้าที่ทำร้ายร่างกาย และข่มขู่เพื่อให้รับสารภาพเพื่อให้คดีสิ้นสุดเร็วซึ่งส่งผลให้ผู้ต้องขังสูงอายุไม่ได้รับความเป็นธรรมเมื่อ ต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมของศาล ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแสดงออกด้วย ความผิดหวัง ความวิตก กังวล ความเศร้าโศก และความเจ็บปวดใจ ความทุกข์ใจเกี่ยวกับคดีความแสดงให้เห็นว่าสอดคล้องกับ การศึกษาของ นภาพรณ์ หะวานนท์ (2555) ที่พบว่า แม้จะมีกฎหมายกำหนดไว้ให้เกิดความเป็น ธรรมกับผู้กล่าวหา แต่ในทางปฏิบัติในบางกรณีอาจมีการข่มขู่ การใช้บังคับด้วยวิธีการต่างๆ การเอา เปรียบ เรียกร้องผลตอบแทน หรือการละเมิดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ต้องหา สิ่งต่างๆที่ผู้ต้องขัง สูงอายุประสบกับเหตุการณ์เหล่านั้น ยิ่งสร้างความเจ็บปวดและความทุกข์ทั้งกายและใจที่เกิดขึ้นจาก ความอยุติธรรมที่ตนเองประสบ

การวางแผนต่อสู้คดีความ นั้นเป็นความโดดเดี่ยวและไร้ที่พึ่ง ความรู้สึกที่ เกิดขึ้นในช่วงระหว่างคดีนั้นมีทั้งความกดดันและความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลของคดีทำให้ผู้ต้องขัง สูงอายุเกิดความกลัวโดยเฉพาะกลัวถูกกักขังจากเจ้าหน้าที่ของรัฐความไม่ยุติธรรมในกระบวนการ พิจารณาของศาล ขณะเดียวกันรู้สึกไม่มั่นคงในการดำเนินชีวิตและรู้สึกว่าตนเองถูกละเมิดสิทธิถึงการ ไม่ได้รับความยุติธรรมในกระบวนการพิจารณาของศาลและเชื่อว่ามิช้องว่างในกระบวนการยุติธรรมที่ เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายฝ่ายตั้งแต่การถูกจับกุม การตรวจสอบข้อเท็จจริง ซึ่งผู้ต้องขังสูงอายุยังมี ความคลางแคลงใจและตั้งคำถามว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นยุติธรรมกับตนหรือไม่ ยังคงค้างคาอยู่ในใจของ ผู้ต้องขังสูงอายุที่ถูกพิพากษาให้ต้องรับโทษต่างๆที่ตนเองไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิด

การสูญเสียความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองในการที่จะก้าวข้ามความยากลำบากและความทุกข์ที่ต้องเผชิญเมื่ออยู่ในเรือนจำ

มูลเหตุแห่งทุกข์ในเรื่องกระบวนการพิจารณาคดีอีกประการหนึ่งที่พบ คือ ระยะเวลาที่ยาวนานในการต่อสู้คดีความและอัตราโทษสูง โดยผู้ต้องขังสูงอายุจะแสดงอาการท้อแท้ สิ้นหวังและผิดหวังในคำพิพากษาของศาล เนื่องจากช่วงระยะเวลาห่างระหว่างการพิจารณาคดีตัดสินของแต่ละชั้นศาลนั้นอาจต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานกว่าที่คดีจะสิ้นสุดผู้ต้องขังสูงอายุต้องรอคอยคำพิพากษาจากศาลชั้นต้นจนถึงศาลสุดท้ายด้วยระยะเวลาที่ยาวนานถึง 13 ปีการรอคอยคำพิพากษาไม่ว่าจะเป็นศาลใดก็ตามสิ่งที่ผู้ต้องขังคาดหวังไว้คือการชนะคดีหรือพ้นผิดในข้อกล่าวหาที่ตนเองไม่ได้รับความยุติธรรม ถึงแม้ว่าการรอคอยผลของคำพิพากษานั้นยังเจือปนด้วยความหวังเล็กน้อยก็ตาม ซึ่งสะท้อนภาพความทุกข์ของการรอคอยการพิพากษาและอัตราโทษที่สูงเกินกว่าที่ตนเองจะรับได้

มูลเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดจากกระบวนการพิจารณาคดีประการสุดท้ายที่ผู้วิจัยพบคือ การไม่ยอมรับผลการตัดสินจากศาล ความผิดหวังจากคำพิพากษาทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุมองว่ากระบวนการพิจารณาของศาลนั้นไม่ยุติธรรมเนื่องจากมีบทลงโทษที่รุนแรงโดยไม่คำนึงถึงพฤติกรรมการกระทำผิดและความเกี่ยวข้องในคดีที่ผู้ต้องขังสูงอายุไม่ได้เป็นผู้ก่อขึ้นผูกพันให้ต้องมารับโทษอีกทั้งไม่คำนึงถึงข้อเท็จจริงและพยานหลักฐานที่ตนเองมีอยู่ ความผิดหวังในคำพิพากษาของศาลยังคงเป็นข้อโต้แย้งฝังลึกอยู่ในใจตลอดมา ความทุกข์ดังกล่าวซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการไม่ยอมรับผลการตัดสินจากศาลและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อกระบวนการยุติธรรมนับเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองนั้นไร้คุณค่า หมดหวังและรู้สึกไม่มั่นใจในกระบวนการยุติธรรมของศาล

มูลเหตุแห่งทุกข์อีกประการหนึ่งนอกเหนือจากความทุกข์ที่เกิดจากกระบวนการพิจารณาคดีแล้วนั้นคือ ความทุกข์ที่เกิดจากโลกใบใหม่ที่แปรเปลี่ยนไป นั่นคือแรกรเริ่มของชีวิตที่ก้าวเข้าสู่เรือนจำด้วยสภาพจิตใจที่ชื่นชม วิดกกังวล และความโศกเศร้าจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและการดำเนินชีวิตในเรือนจำเต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆที่ต้องถือปฏิบัติตาม การทำใจและยอมรับเพื่อปรับชีวิตให้สอดคล้องกับระเบียบวินัยซึ่งเป็นสิ่งใหม่ และไม่คุ้นเคยจนยากที่จะปฏิบัติตาม รวมถึงถูกกดดันด้วยสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมใหม่ที่อยู่ท่ามกลางวัฒนธรรมที่แตกต่าง การยอมรับสภาพการเป็นอยู่ในโลกใบใหม่จึงเป็นสิ่งที่ยากจะปรับตัวได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชลธิชา วัฒนกุล (2554) ที่พบว่า การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จำกัดอิสรภาพ ขาดการติดต่อจากครอบครัวและโลกภายนอก ผลจากสิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและด้านจิตใจของผู้ต้องขังทำให้ผู้ต้องขังเกิดความเครียด ความเบื่อหน่าย และเกิดความกลัว ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ เกรแฮม ไชคิต (อ้างใน พรรณলেখา พลอยสระศรี, 2546:113) ที่ได้ศึกษาผลกระทบของการจองจำและข้อจำกัดด้านต่างๆของผู้ต้องขัง และได้พบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้ต้องขัง

ในเรื่องนี้ว่า นอกจากจะถูกจำกัดความต้องการในด้านต่างๆแล้วยังต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เป็นสังคมใหม่ในเรื่องนี้ ซึ่งมีความแตกต่างจากสภาพแวดล้อมของสังคมภายนอกโดยสิ้นเชิงทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว

นอกจากนี้ยังได้ค้นพบว่าผู้ต้องขังสูงอายุแสดงพฤติกรรมโดย การแยกไปอยู่คนเดียว ไม่อยากที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ต้องขังอื่นซึ่งเป็นพฤติกรรมการแสดงออกถึงความรู้สึกหวั่นหวาดที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเสมือนหนึ่งว่าชีวิตของตนนั้นว่างเปล่าและไร้คุณค่าไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pillemer & Prescott (1989 อ้างถึงใน กิตติพรธณ ศิริทิพย์, 2553 น. 136) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมักจะแยกตนเองออกจากสภาวะที่เกิดปัญหาความรุนแรง เช่น การแยกตัวจากสังคม การหนีออกจากบ้านหรือตัดสินใจออกไปใช้ชีวิตตามลำพัง และยังสนับสนุนคำกล่าวของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต (2552) อ้างถึงใน พุทธิกันต์ คงคา, 2554 น. 83) ที่ว่าบุคคลยามที่จิตใจมีความทุกข์จะมีสภาวะของใจที่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากเผชิญหน้าหรือประสบพบ กล่าวคือ เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นก็จะจมอยู่กับความทุกข์นั้นอยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากเผชิญหน้าจนขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรวมไปถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นจาก การไม่คุ้นเคยกับสภาพเรือนนอน ซึ่งเป็นความแปลกใหม่ของสถานที่ผู้คนที่รวมกันอยู่อย่างแออัดคับแคบ ทำให้รู้สึกว่าการทำตัวไม่ถูก งงงวย ว่าเหว้า ทำให้แต่ละคนมีพื้นที่นอนอย่างจำกัด ชีวิตบนเรือนนอนเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและค่อนข้างทรมาณ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่แวดล้อมไปด้วยความยากลำบากก่อให้เกิดความรู้สึกที่ท้อแท้สิ้นหวังขาดความมั่นคงในการดำเนินชีวิต

มูลเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดจากโลกใบใหม่ที่แปรเปลี่ยนไปประการสุดท้าย คือรสชาติอาหารในเรื่องนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนรำลึกถึงเหตุการณ์ช่วงแรกๆที่เข้าสู่เรือนจำที่ตนเองค่อนข้างใช้ชีวิตอย่างลำบากในเรื่องรสชาติอาหารภายในเรือนจำที่ต้องกินข้าวแดงซึ่งนอกจากจะแข็งแล้วหากยังมีทั้ง กล้วย ทราย แกลบปะปนมาด้วย อีกทั้งปัญหาเรื่องรสชาติอาหารที่จำใจไม่อร่อยไม่ถูกปากที่สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกลับมาอยู่เสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ นภาพรณ หะวานนท์ (2555) ที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาเรื่องการเงินของผู้ต้องขังจะเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องกินข้าวแดงซึ่งนอกจากจะแข็งแล้วยังต้องคอยเขี่ยสิ่งแปลกปลอมหลายอย่างเช่น ดอกหญ้า แกลบ กล้วยและเรื่องชาติของอาหารที่วนเวียนจำเจอยู่กับรายการอาหารแบบเดิมๆ สะท้อนให้เห็นถึง การกินข้าวแต่ละครั้งจึงเป็นเรื่องที่ลำบากไม่น้อย

กล่าวโดยสรุปข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่ามูลเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังสูงอายุทั้ง 2 ลักษณะ คือกระบวนการพิจารณาคดีที่ประกอบด้วย 1) ความทุกข์เกี่ยวกับคดีความ 2) การวางแผนต่อสู้คดีความ 3) ระยะเวลาที่ยาวนานในการต่อสู้คดีความและอัตราโทษ 4) การไม่ยอมรับผลการพิจารณาของศาลและมูลเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดจากโลกใบใหม่ที่แปรเปลี่ยนไป อันเนื่องมาจากความตึงเครียดเชิงโครงสร้างของเรือนจำที่เต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ และต้องอยู่



ภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัด และถูกกดดันด้วยสภาวะแวดล้อมทั้งทางกายภาพ สังคมและวัฒนธรรม มูลเหตุแห่งทุกข์ทั้ง 2 ลักษณะที่เกิดขึ้นล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ ความวิตกกังวล ความกลัว ความเศร้า การพยายามในการดำรงชีวิตให้อยู่ภายใต้สังคมของ เรือนจำเป็นสิ่งที่สร้างความยากลำบาก จึงทำให้เกิดเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ดังกล่าว

## ประเด็นที่ 2 ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว

ผลการวิจัยพบว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัวการใช้ชีวิตใน เรือนจำเป็นของผู้ต้องขังสูงอายุ นั้น มี 2 ลักษณะคือ ความทุกข์ทางกาย และ ความทุกข์ทางใจ ซึ่งความ ทุกข์ดังกล่าวมีสาเหตุมาจากความวิตกกังวลที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางกฎระเบียบที่เคร่งครัด ความไร้ อิศรภาพและวัยที่แตกต่างกัน ความพยายามในการดำรงชีวิตให้อยู่ภายใต้สังคมเรือนจำเป็น สิ่งที่ยากลำบาก เพราะการยึดมั่นอยู่ในร่างเงาในอดีตจนไม่สามารถหลุดพ้นจากความรู้สึกไร้คุณค่าของ ตนเอง และรู้สึกว่าตนเป็นคนต่ำต้อย ต้อยคุณค่า ท้อแท้ สิ้นหวัง และไร้เป้าหมายในชีวิต ซึ่งส่งผลต่อ อารมณ์ทางด้านจิตใจและการแสดงพฤติกรรมในทางที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจนำไปสู่การขัดแย้งต่อต้าน กฎระเบียบของเรือนจำเป็นได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

จากการศึกษาพบว่าผู้ต้องขังสูงอายุเกิด ความทุกข์ทางกาย เป็นสภาวะที่เกิด จากการที่ต้องตกอยู่ภายใต้ระเบียบที่เคร่งครัดและใช้ชีวิตอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความยากลำบาก การอยู่ร่วมท่ามกลางผู้คนมากมายที่ตนเองไม่รู้จักคุ้นเคย กิจวัตรประจำวันที่ต้องถูกกำหนดให้ทำตาม กรอบ ซึ่งแตกต่างไปจากวิถีชีวิตที่ตนเองเคยมีการปรับตัวปรับใจเพื่อยอมรับแบบแผนชีวิตใหม่ให้ เหมือนผู้ต้องขังอื่นๆเป็นสิ่งที่สร้างความกดดันให้กับตนเอง นอกจากนี้ผู้ต้องขังสูงอายุระบุว่าการถูก กักขังและ การต้องทำตามกฎระเบียบและกรอบกติกาที่เข้มงวด ทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สามารถปรับตัว ปรับใจที่จะยอมรับในกฎระเบียบเหล่านั้นได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างความยากลำบากให้กับผู้ต้องขังต้อง กลายเป็นบุคคลที่สยบยอมขาดความเป็นตัวของตนเอง ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจเป็น การลดทอนพลังชีวิตพลังใจและพลังความคิดในการใช้ชีวิตในเรือนจำเป็น นอกจากนี้การกรอบกติกาต่างๆที่ ส่งผลต่อความทุกข์ยากในการดำเนินชีวิตแล้วผู้ต้องขังสูงอายุยังต้องอดทนและหลีกเลี่ยงการทะเลาะ วิวาทซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการใช้ชีวิตในเรือนจำเป็น แต่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความคับแคบ แออัดและความไม่คุ้นเคยกับชีวิตใหม่ในเรือนจำเป็น อีกทั้งการมีค่านิยม ศาสนา ความเชื่อ และวัฒนธรรม ที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการกระทบกระทั่งขัดแย้งกับเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันเองจนนำไปสู่ การทะเลาะโต้เถียง กระทบกระทั่งได้ตลอดเวลา

จากการศึกษาพบว่าความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว ประการสุดท้าย คือ ความเจ็บป่วยและโรคต่างๆ คือสิ่งที่สร้างความกังวลใจให้เป็นทุกข์ ทำให้ผู้ให้ ข้อมูลบางรายเกิดความท้อแท้กับโรคร้ายไข้เจ็บที่ตนเองได้เผชิญอยู่ในเวลานี้

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัวประการสุดท้ายคือ ความทุกข์ทางใจ เพราะการใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความหลากหลายของสังคมใหม่จึงส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่หดหู่ไม่สบายใจ เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากในการใช้ชีวิตที่จำเจ ไม่นั่นคง กระวนกระวาย เนื่องจากสภาพจิตใจที่ยังบอบช้ำ หมดอาลัยตายอยากเพราะขาดความหนักแน่นภายในใจทำให้ชีวิตต้องจมปลักอยู่กับความทุกข์ตรมขมขื่น ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกเกรงกลัวต่อต่ออุปสรรคและมองไม่เห็นจุดหมายปลายทางที่ชัดเจนจึงนำพาชีวิตไปสู่ความเบื่อหน่ายและหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดการเสียสมดุลจนกลายมาเป็นความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ความทุกข์ทางใจต่อการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุนี้ สันับสนุนคำอธิบายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต (2553) ( อ้างถึงใน พุทธิกันต์ คงคา, 2554 น. 82) ในเรื่องของความทุกข์ทางใจ (Mental pain; Mental suffering) ว่าเป็นสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำไร เจ็บปวดทรมานใจ ความคับแค้น สิ้นหวัง รวมทั้งความทุกข์ทางใจมีความเกี่ยวข้องกับทางกาย (Bodily pain; Physical suffering) หรือ กายิกทุกข์ กล่าวคือ เมื่อเกิดความทุกข์ทางกาย ก็ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ หรือเมื่อเกิดความทุกข์ทางใจก็ส่งผลไปถึงความทุกข์ทางร่างกายด้วย

จากการวิจัยพบว่า ความรู้สึกต่อคุณค่าและสิ้นหวังกับชีวิต เป็นอาการของความรู้สึกน้อยใจและสิ้นหวังกับชีวิต เมื่อผู้ต้องขังสูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเดียวดายไร้ญาติญาติเยี่ยมเยียนทำให้ตนเองรู้สึกน้อยใจ ไร้ที่พึ่งทางใจไม่มีกำลังใจไร้ซึ่งความหวังสูญเสียความมั่นใจในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆในชีวิตจนมีความคิดที่อยากจะฆ่าตัวตาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นอารมณ์ของความสูญเสีย ความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองทำให้เกิดอาการเครียด เศร้าซึม หมดอาลัยกับชีวิต

ความทุกข์ทางใจที่ผู้วิจัยพบประเด็นต่อมาคือ ความทุกข์ที่เกิดจากสภาวะจิตใจที่ยังไม่มั่นคง ความรู้สึกสับสนในชีวิตและ ความเครียดและโศกเศร้ากับเหตุการณ์ในอดีต ภาพแห่งความเจ็บปวดเหล่านั้นยังฝังใจจึงถูกแสดงออกมาด้วย อารมณ์โกรธ รู้สึกเสียใจ ค้างคาใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตการทำให้ยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นจึงเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักเพราะภาพแห่งความสูญเสียอิสรภาพที่ยังฝังใจเรื่อยมา อีกทั้งความรู้สึกกลัวและ วิดกกังวลในเรื่องความตายในคุก ที่เกิดขึ้นจากโรคภัยไข้เจ็บนับเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุรับรู้ถึงความไม่แน่นอนของชีวิต จึงนำมาซึ่งความรู้สึกสิ้นหวังท้อแท้และเหนื่อยล้าต่อการใช้ชีวิต

ความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัวที่ผู้วิจัยค้นพบประการสุดท้ายคือ ความทุกข์จากการจำตรวน โดยเฉพาะโรคภัยที่ขึ้นเกิดจากการจำตรวนในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมาส่งผลมาถึงปัจจุบัน เช่น กระดูกข้อเท้าแตก โรคตุ่มคัน และภายหลังจากการถอดตรวนแล้วผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเดินไม่ค่อยสะดวกเนื่องจากขาทั้งสองข้างรู้สึกเบาไม่สามารถแบกรับน้ำหนักตัวได้ ภาพแห่งความทรงจำในอดีตจากการถูกจำตรวนยังมีความเจ็บปวดที่บาดลึกอยู่ในใจ ซึ่งระยะเวลาที่ถูกจองจำมานั้นมีอาจลบล้างสิ่งที่หลงเหลือภายในใจได้

จากการศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลาง บางขวางพบว่า การที่ผู้ต้องขังสูงอายุประสบกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัวนั้น เนื่องมาจากการเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวลที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางกฎระเบียบ และกรอบกติกาที่เคร่งครัด ความสัมพันธ์กับผู้ต้องขังอื่นๆ รวมไปถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรม และการใช้ชีวิตที่มีความแตกต่างความพยายามในการดำรงชีวิตให้อยู่ภายใต้สังคมเรือนจำเป็นสิ่งที่ ยากลำบากสำหรับตนเองเพราะผู้ต้องขังสูงอายุยังคงยึดมั่นอยู่ในร่างเงาในอดีตจนไม่สามารถหลุดพ้น จากความรู้สึกไร้คุณค่าของตนเองได้ และความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นภายในใจของผู้ต้องขังสูงอายุคือความ ทุกข์ที่เกิดจากการที่ตนเองไม่สามารถทำใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ซึ่งส่งผลให้ จิตใจที่อ่อนแออยู่แล้วเกิดอาการ ท้อแท้ หมดกำลังใจและไร้ซึ่งความหวัง จึงทำให้เกิดเป็นความทุกข์ ดังกล่าว

### ประเด็นที่ 3 กระบวนการปรับตัว

ผลการศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลาง บางขวางครั้งนี้ พบว่า กระบวนการปรับตัวที่เริ่มจากการมีมุมมองชีวิตอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงการมี หลักการและวิธีการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถเข้าใจในการชีวิตมากขึ้น และได้ ตระหนักว่าประสบการณ์การใช้ชีวิตในช่วงที่ผ่านมาได้ทำให้มีมุมมองต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไป และจากเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤตต่างๆในชีวิตที่ผ่านมา ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุนำมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน และประมวลหล่อหลอมเป็นความคิดใหม่ เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการปล่อย วางกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต รับรู้และเข้าใจในเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ชัดเจน ตัดสินใจ แก้ไขปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง และมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต และ สามารถยับยั้งความเป็นตัวของตัวเอง ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับ Kobasa และ Moddi (1977 อ้างถึงใน เรือโท สมมฤ ชูเลิศ, 2553 น. 83) ที่กล่าวว่าการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน เกิดขึ้นจาก การได้รับประสบการณ์การเผชิญต่อเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเอง ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข ผลการวิจัยพบว่าการเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการปรับตัวเพื่อ ลดความคับข้องใจ และเริ่มต้นชีวิตใหม่ของผู้ต้องขังสูงอายุนั้น พบลักษณะกระบวนการปรับตัว 3 ลักษณะคือ การปรับ มุมมองความคิด การจัดการกับสภาวะที่ทำให้ใจชุ่มฉ่ำและความรู้สึกด้านบวก ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

จากผลการวิจัยพบว่า การปรับมุมมองความคิด ของผู้ต้องขังสูงอายุให้เข้า กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยการยอมรับเข้าใจและปล่อยวางกับ อุปสรรคในการดำเนินชีวิต สามารถรับรู้และเข้าใจในเปลี่ยนแปลงมองเห็นความเป็นไปในสิ่ง ต่างๆ ของชีวิตได้ชัดเจนตามสภาพแห่งความเป็นจริงโดยเริ่มจาก การไม่ยึดมั่นอยู่กับความคิดเดิม ที่นำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวังและไม่ปล่อยเวลาผ่านไปอย่างสูญเปล่ารู้จักคุณค่าของชีวิตที่จะเรียนรู้

ต่อผู้ดีนรมมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนทำให้มีมุมมองต่อชีวิตที่เปลี่ยนไปเกิดความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองพร้อมที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ไม่ปล่อยให้ความทุกข์ย้ายย่ำหัวใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญพรรณษา ปกาสิทธิ์ (2554, น. 211-212) ที่ค้นพบว่า ด้วยระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำและต้องอยู่ต่อไปอีกเป็นเวลาหลายปี ผู้ต้องโทษได้ทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสในช่วงของการปรับตัวใช้ชีวิตในเรือนจำส่งผลต่อความรู้สึกที่หลากหลายและสลับเปลี่ยนกันไป เป็นความรู้สึกเครียดและกังวล กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความกลัวจากการที่ต้องรับโทษ กลัวการพลัดพรากและกลัวเป็นภาระของครอบครัวและการปรับตัวและทำใจ ยอมรับเพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพในบริบทของเรือนจำโดยการยอมรับการสิ่งที่เกิดขึ้นและการปรับตัว

ดังนั้น การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ที่เป็นอยู่และทำใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุยอมรับความเป็นจริงของชีวิตทำให้ได้รู้จักใจตนเองโดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคาดหวังในสิ่งต่างๆเป็นไปตามใจของตนเอง อยู่กับความจริงโดยไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นปัญหาและกังวลใจให้เป็นทุกข์และการไม่จมอยู่กับอดีตที่เจ็บปวด ไม่ปรักปรำตนเองโดยมองไปข้างหน้าและคิดว่า การอยู่กับปัจจุบันและความหวัง ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต มีมุมมองชีวิตที่ดีเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ย่อท้อกับชะตาชีวิตไม่ปล่อยให้ไปกับความลำเค็ญ ความล้มเหลวและความเศร้าโศก เปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นพลังผลักดันเพื่อสร้างชีวิตใหม่ในอนาคตโดยปรับเปลี่ยนความคิดอยู่กับปัจจุบันมีความหวัง

กระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุอีกประการหนึ่งที่พบ คือ การจัดการกับสภาวะที่ทำให้ใจขุนมัว ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุอยู่ร่วมกันกับสังคมใหม่ท่ามกลางความแตกต่างทางความคิดและวิถีชีวิตที่แตกต่างกันโดยหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและการกระทบกระทั่งเพื่อไม่ให้เกิดความบาดหมางใจกันจนถึงขั้นทะเลาะวิวาทที่จะนำไปสู่การถูกลงโทษทางวินัยนั่นคือ การรู้จักควบคุมตนเองสะกดกลิ่นอารมณ์และระงับยับยั้งความรู้สึกโกรธหรือโมโหอยู่ให้ตอบโต้ การหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทด้วยการหลีกเลี่ยง เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการใช้ชีวิตในเรือนจำ นอกจากนี้ การรู้จักควบคุมตน เพื่อระมัดระวังที่จะไม่ให้ตนเองเข้าสู่สถานการณ์ที่ถือเป็นความผิดกฎและระเบียบของเรือนจำ เช่น การครอบครองหรือกระทำในสิ่งที่เป็นเรื่องที่ต้องห้าม เช่น การเล่นการพนัน ยาเสพติด เหล้าหมัก โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง ครอบครัวและกับกฎระเบียบวินัยในเรือนจำ การรู้จักควบคุมตนได้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสติรู้ตัวในการคิดแก้ปัญหาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาในวันข้างหน้าด้วยสติ รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในการแก้ปัญหาและรวมไปถึงความมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจอีกประการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุ มีสติข่มใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่จะเอื้อให้เกิดการบันดาลโทสะและรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

ยอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงโดยการปรับใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้นโดยเฉพาะ การไม่นำความคิดเห็นของตนเองไปตัดสินผู้อื่น มีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและสามารถปรับตัวกลมกลืนเข้ากับบุคคลรอบข้างทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เทอดศักดิ์ เดชคง (อ้างใน พิศุทธิภา เมธิกุล, 2554, น. 80-81) ที่พบว่า การมีสติทำให้ชีวิตมีคุณค่ามีความสุข เนื่องจากสติทำให้เกิดความเข้าใจและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ทิศทางและเป้าหมายของชีวิต มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นรวมทั้งมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่าง ประณีประนอม

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ต้องขังสูงอายุได้รับ การเติมเต็มกำลังใจในการดำเนินชีวิต จากครอบครัวที่อยู่เคียงข้างที่คอยช่วยเหลือประคับประคองในยามยากลำบาก เป็นพลังใจ สำหรับการต่อสู้และเปลี่ยนแปลงชีวิตและกำลังใจจากการที่ได้รับสิทธิประโยชน์ที่ตนเองพึงจะได้รับ เช่น การพักการลงโทษ การลดวันต้องโทษ การพักการลงโทษกรณีพิเศษสำหรับผู้ต้องขังสูงอายุและการได้รับพระราชอภัยโทษเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นความหวังก่อให้เกิดแรงผลักดันที่ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุมีแรงก้าวไปข้างหน้าและเป็นเกราะป้องกันให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ภายในเรือนจำได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาพบว่าความมั่นคงทางจิตใจที่สำคัญที่สุดในยามที่ผู้ให้ข้อมูล รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังที่พบอีกประการหนึ่ง คือ การผ่อนคลายความทุกข์ด้วยกิจกรรมที่สนใจ เป็นการได้ผ่อนคลายความไม่สบายใจ ความเครียดด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย เล่นหมากรุก ดูโทรทัศน์ และการเข้าฝึกอบรมวิชาชีพและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ จากหน่วยงานภายนอก เช่น โครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทำให้จิตใจไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยลดความรู้สึกเศร้าหมองให้เกิดการผ่อนคลายได้เช่นกันสอดคล้องกับการศึกษาของ พิศุทธิภา เมธิกุล (2554, น. 83) ที่พบว่า การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมให้ทำอยู่ตลอดเวลาโดยไม่จำกัดว่า จะเป็นกิจกรรมใด เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้บริหารกายและใจ และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่กำลังทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ทำให้รู้สึกเหงา ว่างเปล่าและไม่ต้องใช้ชีวิตไปอย่างเลื่อนลอย อีกทั้งบางกิจกรรมยังสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องปล่อยให้ตนเองต้องอยู่ว่าง นิ่งเฉยในแต่ละวันในทางกลับกันผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าตนเองยังมีความหมายและมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ หรือมีสิ่งหรือตนเองอยู่ทำให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้การ นำหลักคำสอนของศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้ มีจิตใจที่สงบ ทำให้ได้รับรู้และมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนตามความเป็นจริงโดยไม่จมปลักอยู่กับ ความทุกข์และความผิดหวังที่เกิดจากความผิดพลาดในอดีตโดยเฉพาะในหลักความเชื่อของ กฎแห่ง กรรมและกรรมเก่าจากอดีต สอดคล้องกับการศึกษาของ พิศุทธิภา เมธิกุล (2554, น. 81) ที่พบว่า ธรรมะมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตและการเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง

ผู้สูงอายุจึงมีความพร้อมยอมรับกับสิ่งที่จะเกิดในอนาคตด้วยจิตใจที่สงบและไม่เครียด อีกทั้งยังรู้จักเมตตาและให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองไม่เก็บอะไรมาคิดให้วิตกกังวลจนเกิดความทุกข์

กระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุประการสุดท้ายพบว่า ความรู้สึกด้านบวก ที่เริ่มจากการที่ผู้ต้องขังสูงอายุ คิดบวกกับชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติมองชีวิตอย่างมีความหวังไม่ย่อท้อกับปัญหาสามารถอยู่กับสภาพแห่งความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะทางจิตของ Ryft (1995 อ้างถึงใน กุศลรัตน์ แก้วเบ็ง, 2554, น. 100) ตรงกับด้านการยอมรับตนเอง (self – acceptance) ได้แก่การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองเข้าใจและยอมรับตนเองทั้งดีและไม่ดี มีความรู้สึกทางบวกต่ออดีตของตนเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับความเห็นของ Collins (1991 อ้างถึงใน ณสรวง นเรนทรเสณี, 2553, น. 120) ซึ่งกล่าวว่า การมุ่งเน้นทางบวก (focus on positive) เป็นการเผชิญปัญหาของบุคคลในรูปแบบหนึ่งโดยการมองสถานการณ์หรือปัญหานั้นๆ ในทางที่ดีและเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิตและสถานการณ์ต่างๆ และการได้เห็นแง่บวกที่เป็นประโยชน์ เป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิตและมองเห็นคุณค่าในตนเอง มากขึ้นที่จะอยู่อย่างมีคุณค่าและมีความหวัง ปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อให้อยู่ได้กับโลกใบนี้อย่างเข้มแข็งและรับรู้ว่าคุณค่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมโดยได้ตระหนักว่าการสร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองนั้นคือการทำให้รู้ว่าตนเองไม่ได้เป็นคนไร้ค่าไร้ประโยชน์ในสายตาของคนอื่นๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิศุทธิภา เมธิกุล (2554, น. 79) ที่พบว่า ผู้สูงอายรรู้ว่าชีวิตของตนมีความสุข อันเนื่องมาจากการมีวิถีชีวิตที่พอเพียง ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย พอดีตามฐานะของตนและยังมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากรับรู้ว่าคุณค่าของตนมีความหมายสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีตลอดจนสามารถพึ่งพาตนเองได้ไม่เป็นภาระของใคร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าตนเองตามที่ มาสโลว์ ได้กล่าวไว้ (Maslow : 1970 อ้างใน สุภาพร ทศพระรินทร์, 2556, น. 101) โดยมาสโลว์ได้แบ่งความต้องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ความต้องการมีคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้คุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและประเมินคุณค่า และ (2) ความต้องการยอมรับนับถือหรือต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าเป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจว่าคุณค่าจากผู้อื่น เช่น ในด้านสถานภาพทางสังคมต้องการเป็นที่ยอมรับได้รับความสนใจผู้ให้ความสำคัญและชื่นชอบ

ความรู้สึกด้านบวกที่พบประการสุดท้ายคือ การไม่ท้อแท้กับโชคชะตา นั่นคือการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมและเข้าใจให้จิตใจที่อ่อนล้ากลับกลายเป็นพลังที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับชีวิตด้วยการไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่ท้อแท้มากเกินไป ในยามที่ท้อแท้ก็ขอให้สติลุกขึ้นสู้ใหม่ ไม่จมอยู่กับความทุกข์และไม่รวนเรยามเจออุปสรรคจนทำให้หมดกำลังใจ

สรุปได้ว่า การที่ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการเป็นอยู่ในเรือนจำได้นั้น เนื่องจากสภาพสังคมที่ตนเองอยู่นั้นอยู่ภายใต้สภาวะของความกดดันที่เกิดจากโครงสร้างของเรือนจำที่มีความสลับซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุทางออกหรือหาวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดจากความผิดพลาดในอดีต จากผลการวิจัยพบว่าสาเหตุของการปรับตัวนั้น เพราะความปรารถนาที่จะดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของเรือนจำและให้เข้ากับสภาพในเรือนจำและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามองไปข้างหน้าด้วยมุมมองในชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตโดยไม่ปล่อยใช้ชีวิตผ่านไปอย่างไร้จุดหมาย แม้บางครั้งการปรับตัวจะไม่สามารถเอาชนะในสถานการณ์ได้ทุกเรื่องแต่ก็ได้ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุได้เรียนรู้ เข้าใจ ทำให้แข็งแกร่งเติบโตกับการปรับตัวที่ผ่านพ้นมาสามารถแก้ไขและปรับปรุงตัวเองให้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ให้ได้ ถึงแม้ว่าการปรับตัวอาจเป็นกระบวนการปรับตัวที่ต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุดอย่างน้อยก็ได้ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุกล้าที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกล้าที่จะยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง เพื่อเปลี่ยนชีวิตให้เกิดการยอมรับในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ในที่สุด

#### ประเด็นที่ 4 การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง

ภายหลังจากที่ผู้ต้องขังสูงอายุประสบความสำเร็จกับความท้าทายและความผิดหวังที่เกิดจากปัญหาต่างๆที่มารุมเร้าแล้ว ผู้ต้องขังเหล่านั้นสามารถปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงและหาแนวทางแก้ไขไม่ยอมแพ้กับโชคชะตาชีวิตของตนเองเปลี่ยนความท้าทายให้เป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นเพื่อก้าวผ่านพ้นความทุกข์และเข้าถึงความสุขในชีวิต ผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง ครั้งนี้พบลักษณะการเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งของผู้ต้องขังสูงอายุ มี 3 ลักษณะ คือ การยืนหยัดเพื่อสู้กับปัญหา การก่อเกิดมิตรภาพในเรือนจำและการวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษ ซึ่งลักษณะการเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งทั้ง 3 ประเด็น เป็นการเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งของผู้ต้องขังสูงอายุที่สามารถปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตในเรือนจำให้มีความปกติสุขที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

จากผลการวิจัย พบว่า การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งของผู้ต้องขังสูงอายุที่เริ่มจาก การยืนหยัดเพื่อสู้กับปัญหา เป็นการพิจารณาหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อพาตนเองออกจากความทุกข์โดยไม่ปล่อยให้ตนเองหมกมุ่นอยู่กับปัญหาและความทุกข์ในใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อมุ่งแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องมั่นคงด้วยการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆเพื่อ ลืมความหลังตั้งต้นชีวิตใหม่ ในเรือนจำและลืมเรื่องราวเก่าๆที่ผ่านมา ทำให้มองเห็นเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิต มีทัศนคติที่ดีกับเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาและมองอดีตที่เคยผิดพลาดมาเป็นบทเรียนชีวิตพร้อมที่จะให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ เนื่องจากประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาสอนให้รู้จากการเอาตัวรอดและเรียนรู้ที่จะอยู่อย่าง

ตื่นตัวไม่กลัวความยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญกับทุกสถานการณ์และรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาได้โดยเฉพาะ การปรับตัวต่อแบบแผนชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม เพราะสภาพปัจจุบันแบบแผนและวัฒนธรรมการใช้ชีวิตในเรือนจำที่เคยถือปฏิบัติกันได้เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุ รู้สึกหดหู่ จนยากแก่การปรับตัวแต่ความเชื่อมั่นพร้อมที่จะปรับตัว ปรับวิธีคิด ทศนะคติ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยความอดทนท่ามกลางความยากลำบากในชีวิตไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายและจิตใจสามารถที่จะฟันฝ่าอุปสรรคและเผชิญหน้ากับความจริงที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ในชีวิตที่ผ่านเข้ามาและพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจและมองว่าชีวิตของตนเองจะเปลี่ยนไปในทางใดขึ้นอยู่กับมุมมองชีวิตว่าจะคิดอย่างไรเพราะเมื่อใดที่ตนเองเปลี่ยนความคิดชีวิตก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้โดยการลุกขึ้นสู้เปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ โดยการให้กำลังใจกับตนเองด้วยสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน เรียนรู้ไม่ย่อท้อและพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบากที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต จนผู้ต้องขังสูงอายุสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและปรับสภาพจิตใจของตนเองให้มองไปข้างหน้าด้วยมุมมองในชีวิตอย่างมีเป้าหมายแม้บางครั้งความท้อแท้อาจทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุถึงเลและเหนื่อยล้าลงไปบ้างหากต่อสู้ดิ้นรนอย่างถึงที่สุดโดยไม่ลดละความพยายามและไม่หมดเรี่ยวแรงที่จะก้าวต่อไปหนทางที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตย่อมดีขึ้นกว่าเดิมได้เสมอ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งในระยะต่อมาที่ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถยืนหยัดเพื่อเริ่มชีวิตใหม่ในเรือนจำนั้นคือ *การมีบ้านเป็นของตนเอง* เพราะการมีบ้านอยู่นั้นนับเป็นจุดเริ่มต้นของการเริ่มชีวิตใหม่ที่มีความหวังเพราะอย่างน้อยก็เป็นการสร้างความมีคุณค่าให้กับตนเองและรู้สึกว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวและรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวที่ตนได้อาศัยอยู่ ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นนั้นซึ่งเป็นลักษณะของความสัมพันธ์แบบผูกพันใกล้ชิดที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูล เอาใจใส่ ห่วงใยกัน ดูแลความปลอดภัยและความเป็นอยู่ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคนรักมีคนยกย่อง ไม่รู้สึกเหงา โดดเดี่ยวและก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระภายใต้เงื่อนไขและข้อจำกัดของตนเองและระเบียบวินัยของเรือนจำนอกจากนี้ยังพบว่า *การปฏิบัติตามกรอบกติกา* ได้ทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการทำตามกฎระเบียบแทนความรู้สึกที่ต่อต้านซึ่งจะส่งผลทางลบกับตนเอง จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าระเบียบวินัยช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุยอมรับต่อกฎเกณฑ์ของสังคมภายในเรือนจำและเรียนรู้ที่จะอยู่กับเงื่อนไขที่เป็นข้อจำกัดได้โดยไม่รู้สึกอึดอัดเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญพรรษา ปกาสิทธิ์ (2554, น. 177) ที่ค้นพบว่า กฎระเบียบถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญ การอยู่ร่วมกันกับคนจำนวนมากและมีความหลากหลาย กฎระเบียบเป็นสิ่งที่ช่วยในการควบคุมคนในสังคมให้อยู่กันอย่างสงบสุข



จากผลการวิจัยยังพบอีกว่า การรับจ้างและหารายได้เสริม ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุรู้จักที่จะปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต ผู้ต้องขังสูงอายุรายหนึ่งได้สะท้อนให้เห็นว่าการสร้างคุณค่าความภาคภูมิใจที่สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยไม่เป็นภาระให้กับครอบครัวแม้จะอยู่ในเรือนจำก็ตามที่ ถึงแม้ว่าตารางกิจวัตรประจำวันของผู้ต้องขังจะเป็นไปด้วยความเร่งรีบเพื่อให้ทันกับแบบแผนในการดำเนินชีวิตของทางเรือนจำและนั่นก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคของชีวิตแต่อย่างใดสามารถที่จะเรียนรู้ปรับตัวเข้ากับชีวิตได้อย่างกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว มีวินัย พึ่งพาและช่วยเหลือตนเองทำให้รู้จักที่จะใช้ชีวิตในเรือนจำได้อย่างไม่ยากนัก สอดคล้องกับการศึกษาของ พิศุทธิภา เมธิกุล (2554, น. 85) ที่พบว่าผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนเองยังมีความสามารถและมีศักยภาพในการทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน ยังคงสามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในดารดำเนินชีวิต นอกจากนี้การได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากเพื่อนผู้ต้องขังทำให้ได้ ข้อคิด และกำลังใจสามารถนำมาปฏิบัติและเป็นพลังผลักดันที่สำคัญที่เป็นแนวทางให้ชีวิตมีความหวังทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระโดยไม่รู้สึกวิตกกังวลหรือทุกข์ใจและมีความสุขในการดำเนินชีวิตสามารถพึ่งพาตนเองได้ภายใต้ข้อจำกัดที่ตนเองต้องปฏิบัติและอยู่ต่อไป

การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งของผู้ต้องขังสูงอายุที่ค้นพบประการต่อมา คือ การก่อเกิดมิตรภาพในเรือนจำ เป็นการแสวงหาแรงสนับสนุนจากผู้อื่นและความปรารถนาจากบุคคลภายนอกที่เข้ามาเสริมสร้างให้คุณค่าและความหมายของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุได้เปิดความคิด มุมมองใหม่ๆและสร้างชีวิตใหม่ขึ้นมาเพราะการใช้ชีวิตในเรือนจำจึงต้องหาหนทางคลายความเจ็บปวดและความวิตกกังวลด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดเพื่อที่จะได้มีพื้นที่สำหรับระบายความวิตกกังวล เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังด้วยตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ปัญญาภัทร ภัทรกัณฑ์กุล (อ้างใน พิศุทธิภา เมธิกุล, 2554, น. 84) ที่พบว่า การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนบ้านทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันมีโอกาสได้พบเพื่อนใหม่สามารถพูดคุยและปรับทุกข์กันได้ ซึ่งก็เป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้ได้ระบายความรู้สึก ความคับข้องใจ การช่วยเหลือและการเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกันช่วยเหลือเกื้อกูลให้ซึ่งใจกันเป็นการได้เปิดความคิด มุมมองใหม่ๆในการใช้ชีวิตไม่ทำให้จิตใจมีความเศร้าหมองคือสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

รูปแบบวิธีการก่อเกิดมิตรภาพในเรือนจำอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ต้องขังสูงอายุหาที่พึ่งและคลายความทุกข์คือ การสร้างสายสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่ ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับเจ้าหน้าที่เป็นไปตามกฎระเบียบ การแสดงความเคารพนับถือ การดูแลให้ความช่วยเหลือตลอดจนเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจ การสร้างสัมพันธ์ภาพอันใกล้ชิดนี้ก็เพื่อผู้ต้องขังจะได้มีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับระบายความวิตกกังวล ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังและยอมรับการใช้ชีวิตในเรือนจำทำให้รู้สึกว่าได้คลายความกังวลมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

และการก่อเกิดมิตรภาพในเรือนจำประการสุดท้ายคือ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับครูสอนศาสนาและครูบาอาจารย์ พบว่าการแสวงหาการสนับสนุนจากสังคมภายนอกที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเกื้อกูลทางจิตใจเช่น องค์กรทางศาสนาและบุคคลในเครือข่ายทางสังคม เช่น คณะครูบาอาจารย์จาก“โครงการกำลังใจ” ในพระดำริของพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาเพื่อให้ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็งมีกำลังและแรงใจก่อให้เกิดความสุขได้พักผ่อนจิตใจซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ Lazarus (1976 อ้างถึงใน ณสรวย นเรนทรเสถณี, 2553, น.119) ที่อธิบายถึงการเผชิญปัญหาของบุคคลว่าบุคคลจะมีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (seeking social support for emotional reasons) คือต้องการกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยนและความเข้าใจจากบุคคลอื่น จากผลการวิจัยพบว่า การได้กำลังใจจากแหล่งสนับสนุนภายนอกทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุได้รับความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีความหมาย มีคุณค่าต่อสังคมและคนรอบข้าง

การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งประการสุดท้ายคือ การวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษ การมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตหลังจากพ้นโทษแล้วนั้น พบว่า การที่แสดงให้เห็นว่าตนเองยังมีความหวังไม่เป็นภาระของสังคมและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองว่ายังสามารถที่จะทำในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ได้อีกมากมาย เพื่อค้นหาสิ่งที่ต้องการในอนาคตและให้บรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตนเองได้หวังไว้ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1995 อ้างถึงใน กุลรัตน์ แก้วเป็ง, 2554, น. 99) ตรงกับด้านการมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ซึ่งได้แก่ การมีความมุ่งหมายในชีวิตสามารถกำหนดทิศทางในชีวิตของตน มีความเชื่อที่เป็นหลักยึดในจิตใจเพื่อที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การได้ทบทวนตนเองและการมีเป้าหมายในชีวิตทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุประสบความสำเร็จว่าการใช้ชีวิตที่ผ่านมาเป็นการใช้ชีวิตที่ขาดทักษะความรู้ขาดการยั้งคิดกระทำบางสิ่งบางอย่างโดยไม่มี ความระมัดระวังเมื่อเข้ามาใช้ชีวิตในเรือนจำทำให้พบว่าสิ่งที่ผ่านมาเป็นบทเรียนที่สอนให้รู้ว่าต้องใช้ชีวิตที่ไม่ย่อมนไปอยู่กับสิ่งเก่าๆที่ทำให้ต้องประสบกับชะตากรรมโดยการ กำหนดชะตาชีวิตด้วยตนเองปรับเปลี่ยนความคิดชีวิตก็เปลี่ยนและเรียนรู้ที่จะมีชีวิตต่อไปด้วยความหวัง อดีตที่เคยเจ็บปวดจากความผิดพลาดไม่สามารถมาบั่นทอนเข้าสู่ชีวิตที่ไร้ซึ่งความหวังได้ ขอแค่ตนมีมุมมองชีวิตที่ดีด้วยการ กำหนดอนาคตด้วยพลังแห่งความหวังเพราะการได้คิดทบทวนวางแผนชีวิตด้วยตนเองก็เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างชีวิตที่เข้มแข็งกับ ชีวิตใหม่บนเส้นทางพอเพียง นั่นคือการที่ตนได้อยู่กับครอบครัวและ ค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการทำเพื่อสร้างเส้นทางชีวิตใหม่ที่ตนเองปรารถนาซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจและความสุข ทำให้รู้สึกว่ายังมีตัวตนและมีคุณค่ารู้สึกมีความหวังและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตเพื่อรอคอยสุโลกใบใหม่ที่มีอิสรภาพอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งของผู้ต้องขังสูงอายุนั้นเริ่มจากการที่ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถปรับตัวยอมรับและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อพาตนเองออกจากความทุกข์และค้นพบพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคและกล้าเผชิญกับสถานการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา

ได้อย่างเข้มแข็งโดยไม่หันหลังให้กับชีวิตที่ผิดพลาดมาในอดีตไม่ยอมแพ้กับโชคชะตา และปรับเปลี่ยนชีวิตให้ยืนหยัดขึ้นมาได้ใหม่สามารถทำความเข้าใจต่อชีวิตที่เปลี่ยนแปลง มีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความหวังไม่ย่อท้อกับปัญหาและสามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจได้เห็นแง่มุมที่ดีขึ้นเพื่อนำไปสู่ความพยายามที่จะดำรงชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างมีคุณค่าและมีความหวังมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนโดยการสร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองทำให้รู้สึกว่าคุณค่าไม่ได้เป็นคนที่ไร้ประโยชน์ ในการเริ่มต้นชีวิตใหม่กับโลกภายนอกอีกครั้ง ไม่ว่าจะนานแค่ไหนที่ต้องถูกจองจำและไม่ว่าชีวิตได้ผ่านความทุกข์ยากลำบากมาแค่ไหนและต้องเจออุปสรรคอะไรบางอย่างในระหว่างที่ต้องใช้ชีวิตในอยู่ภายใต้การรอกำแพงสี่เหลี่ยมแห่งนี้ ซึ่งนั่นก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตแก่ “ผู้ต้องขังสูงอายุ” แต่อย่างไรก็ตามเพราะยังมีความหวังปลั่งใจรออยู่ข้างหน้านั้นคือวันที่จะได้ออกไปพบกับครอบครัวเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งตามที่ตนเองได้หวังไว้

## 7. ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้ต้องขังสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ไม่จำกัดทางด้านคดี เชื้อชาติ และศาสนา จำนวน 7 คน และถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักตั้งแต่ ID01-ID05 ถูกคุมขังอยู่ที่ฝ่ายควบคุมแดน 4 และ ID06-ID07 ถูกคุมขังอยู่ที่ฝ่ายควบคุมแดน 3 จากการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยพบข้อจำกัดและอุปสรรคในการทำวิจัย ดังนี้

### 7.1 ข้อจำกัดและอุปสรรคด้านการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

7.1.1 ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายมีความสนิทคุ้นเคยเป็นอย่างดี มีสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นระยะเวลาที่ยาวนานกับผู้วิจัย จึงเชื่อมั่นว่าจะสามารถให้ข้อมูลตรงตามความรู้สึกรจริง ผู้วิจัยพยายามแยกแยะบทบาทของนักวิจัยและระมัดระวังไม่แสดงให้เห็นถึงบทบาทของความเป็นนักวิจัยในขณะที่สัมภาษณ์ คงบทบาทของความเป็นผู้ต้องขังและกันเองเพื่อให้บรรยากาศของการสัมภาษณ์เป็นไปด้วยการแสดงความคิดเห็นที่ถ้อยและอบอุ่น

7.1.2 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเฉพาะผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางจากฝ่ายควบคุมแดน 4 และแดน 3 เท่านั้นแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีความหลากหลายทั้ง ทางด้านภูมิสำเนา เชื้อชาติ ศาสนา คดีความผิด อัตราโทษและได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตและมีเหตุการณ์ต่างๆ ผ่านเข้ามามากมายแล้วก็ตามแต่ผู้วิจัยก็มีข้อจำกัดแห่งความเป็นผู้ต้องขังและกฎระเบียบที่ต้องถูกกำหนดให้ต้องปฏิบัติตามทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ครบทุกแดน ปัจจัยดังกล่าวอาจทำให้ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไม่ครอบคลุมไปยังผู้ต้องขังสูงอายุที่อยู่แดนอื่นๆ ในเรือนจำกลางบางขวางได้

7.1.3 การตรวจสอบข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ครบทุกราย เนื่องจากผู้วิจัยได้ย้ายแดนหลังจากที่ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลได้ไม่นาน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถที่จะกลับไปยังแดนเดิมได้และผู้ให้ข้อมูลบางรายได้พ้นโทษ ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล และย้ายแดนไปอยู่แดนผู้ต้องขังชราบ้างและผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 7 ได้เสียชีวิตลงในช่วงที่ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงสามารถตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากบันทึกภาคสนามที่บันทึกไว้ในระหว่างสัมภาษณ์และบันทึกการสังเกตจากผู้วิจัยเองที่บันทึกข้อสังเกตที่น่าสนใจเพื่อประกอบการตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้องมากที่สุด

7.1.4 ผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้เป็นประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวางเท่านั้นข้อมูลที่ได้อาจไม่ครอบคลุมซึ่งไม่สามารถนำไปใช้สรุปอ้างอิงถึงประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังประเภทอื่นๆ โดยภาพรวมทั้งหมดที่มีบริบทต่างกันได้

## 7.2 ข้อจำกัดและอุปสรรคด้านสถานที่

7.2.1 เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้วิจัยเป็นบุคคลที่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของเรือนจำกลางบางขวางกรมราชทัณฑ์ ซึ่งในการติดต่อและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อเก็บข้อมูล สัมภาษณ์ จะต้องดำเนินการขออนุญาตจากผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวางและหัวหน้าฝ่ายควบคุมแดนซึ่งต้องใช้เวลาในการดำเนินการเป็นไปตามขั้นตอนและกฎระเบียบของเรือนจำ

7.2.2 แรกเริ่มที่ผู้วิจัยสวมบทบาทเป็นผู้วิจัยและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นผู้ต้องขังสูงอายุ นั้น สิ่งหนึ่งที่สร้างความกังวลใจให้กับผู้วิจัยคือ สถานที่ที่เป็นบรรยากาศของความเป็นส่วนตัวที่จะทำการสัมภาษณ์นั้นควรจะเป็นอย่างไรเพราะอาคารสถานที่ที่ผู้วิจัยได้นัดหมายไว้กับผู้ให้ข้อมูลนั้น ได้ถูกจับจองไว้เพื่อเป็นที่อยู่อาศัย พักผ่อนของผู้ต้องขังภายหลังจากทำกิจวัตรประจำวันเสร็จแล้ว ซึ่งการขอพื้นที่เพื่อทำการเก็บข้อมูลนั้นเป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก ซึ่งผู้วิจัยเองเข้าใจและรับรู้ถึงวัฒนธรรมของความเป็นส่วนตัวในการอยู่ร่วมกับเพื่อนผู้ต้องขังอื่นเป็นอย่างดี และข้อจำกัดแห่งความเป็นผู้ต้องขังนั้นทำให้ผู้วิจัยได้ทราบดีว่าสิ่งไหนควรทำได้และทำไม่ได้ และหากทำได้ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร

7.2.3 การสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในแต่ละครั้งผู้วิจัยต้องเตรียมตัวล่วงหน้าอย่างน้อย 2-3 วัน เพื่อหาสถานที่ความเป็นส่วนตัวในการสัมภาษณ์ทำให้การเก็บข้อมูลแต่ละครั้งเป็นเรื่องลำบากไม่น้อยเพราะสถานที่และสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อและเป็นอุปสรรคต่อการสัมภาษณ์ ได้ทำให้ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลต้องยุติการสัมภาษณ์หลายครั้ง เช่น เพื่อนผู้ต้องขังมานั่งฟังการสัมภาษณ์ เล่นกีฬาและเปิดเพลงเล่นดนตรีส่งเสียงดัง สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำทนายที่ทำให้ผู้วิจัยกระตือรือร้นเพื่อฝ่าฟันในการทำงานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จไปด้วยดีภายใต้ข้อจำกัดเหล่านั้น

### 7.3 ข้อจำกัดและอุปสรรคด้านเวลา

7.3.1 ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 5 เดือนคือตั้งแต่วันที่ 24 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2558 จนถึงวันที่ 15 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2559 โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก คนละ 1-3 ครั้ง เริ่มตั้งแต่เวลา 9.00-11.00 น. ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งอยู่ที่ 1-2 ชั่วโมง อีกทั้งผู้วิจัยลงเรียนชุดวิชาอื่นควบคู่ไปด้วยกันทำให้การเก็บข้อมูลล่าช้าไปบ้าง เนื่องจากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ผู้วิจัยต้องออกจากแดนไปเรียนที่ฝ่ายการศึกษาแดน 14 ดังนั้นวันหยุดเสาร์-อาทิตย์เท่านั้นที่สามารถเก็บข้อมูลภายในแดนได้

7.3.2 ตารางกิจวัตรประจำวันของผู้ต้องขังก็เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลต้องเลื่อนการสัมภาษณ์ไปหลายครั้ง ซึ่งกิจวัตรแต่ละวันที่ถูกกำหนดไว้นั้นต้องแข่งกับเวลาอย่างเร่งรีบเช่นกัน เช่น การเข้าแถวเคารพธงชาติ การออกกำลังกาย การต้องเข้าแถวรับข้าวรับแกง อีกทั้งโรคประจำตัวที่ผู้ให้ข้อมูลได้ประสบอยู่ เป็นต้น ฉะนั้นการนัดหมายเพื่อเก็บข้อมูลแต่ละครั้งต้องวางแผนให้รอบคอบว่าควรจะทำอะไรก่อนหลังเพื่อให้การเก็บข้อมูลนั้นตรงตามประเด็นและวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยต้องการให้มากที่สุด โดยไม่ให้การเก็บข้อมูลและเวลาเป็นอุปสรรคต่อกิจวัตรประจำวันของผู้ให้ข้อมูล

## 8. ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางในการต่อยอดองค์ความรู้จากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์ของผู้ต้องขังที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ/ทัณฑสถานต่างๆ โดยผู้วิจัยขอเสนอทั้งในส่วนข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปและข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติงานในฐานะผู้ศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษาของกรมราชทัณฑ์และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

### 8.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปประกอบด้วย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการศึกษากระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังในแต่ละช่วงอายุ และควรศึกษาถึงผู้ต้องขัง กลุ่มเปราะบางทางเพศ ผู้ต้องขังชาวต่างชาติ และกลุ่มผู้ต้องขังพิการ ทั้งนี้เพื่อให้เห็นความแตกต่างและความหลากหลายในผลการวิจัย ซึ่งอาจจะทำให้ได้ทราบถึงความคิด ความรู้สึก ทักษะที่ เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์เหล่านั้น เนื่องจากผู้ต้องขังแต่ละประเภทมีประสบการณ์และแบบแผนการดำเนินชีวิตเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่และปรับตัวให้เข้ากับสภาพของเรือนจำนั้นมีแนวทางและวิธีการที่แตกต่างกันและย่อมมีมุมมองที่ต่อการปรับตัวที่แตกต่างกันไป เพื่อที่จะทำให้การวิจัยสามารถมองเห็นภาพรวมได้ชัดมากขึ้น

## 8.2 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติงานในฐานะ นักจิตวิทยาการปรึกษาของกรมราชทัณฑ์และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

8.2.1 ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับ ผู้ต้องขังสูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ที่เกิดจากกระบวนการพิจารณาคดีความที่ผู้ต้องขังสูงอายุแต่ละคน ประสบซึ่งมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไปส่วนหนึ่งต้องโทษคดีเพราะกระทำความผิดจริงและอีกส่วน หนึ่งอาจจะไม่ได้กระทำความผิดแต่ถูกกล่าวหาให้ต้องรับผิดและไม่อาจหาพยานหลักฐานมายืนยัน ความบริสุทธิ์ เนื่องด้วยข้อจำกัดหลายอย่างในกระบวนการพิจารณาสอบสวนและความทุกข์เกิดจาก ความวิตกกังวลที่ต้องใช้ชีวิตท่ามกลางกฎระเบียบที่เคร่งครัด ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะทางใจและ ทางกาย เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ความยากลำบากในการใช้ชีวิตแต่ผู้ต้องขังเหล่านั้นก็ยังคง ต้องการความช่วยเหลือทางด้านจิตใจที่ไม่แตกต่างกันเพื่อเยียวยาสภาพจิตใจที่ต้องถูกจำกัดอิสรภาพ ทำให้สูญเสียความเป็นตัวตนอันเกิดจากวิกฤติที่สำคัญของชีวิต ด้วยสาเหตุดังกล่าวทำให้ผู้ต้องขังมี ความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าขาดความหมายในชีวิตมองว่าชีวิตของตนไร้คุณค่าไม่ยากที่จะมีชีวิต ต่อไป ในช่วงวิกฤติของชีวิตดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมองว่าการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากเจ้าหน้าที่ ทีมงานสุขภาพจิตในเรือนจำ/ทัณฑสถาน (Mental Health Team Volunteer) เช่น แพทย์ พยาบาล วิชาชีพ/พยาบาลเทคนิค นักจิตวิทยาคลินิก/นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์จะเป็นกระบวนการ ที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงสภาพแห่งความเป็นจริง เปิดมุมมองในการเรียนรู้เพื่อให้ เข้าใจสภาพจิตใจของตนเองว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากอะไรและสามารถที่จะเผชิญกับความ เป็นจริงได้อย่างไร โดยเน้นหลักการเยียวยาสภาพจิตใจของผู้ต้องขังให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติที่ต้อง เผชิญและผ่อนคลายหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล หรือแบบกลุ่มแก่ผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน เพื่อให้เห็นถึงคุณค่า ความสำคัญของแต่ละคนที่จะทำให้เกิดความนับถือตนเองต่อการดำเนินชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างมี ความหมายจนสามารถยอมรับและอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

8.2.2 ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยนี้พบว่า การที่ผู้ต้องขังสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพ การเป็นอยู่ในเรือนจำได้นั้น เป็นผลมาจากการที่ผู้ต้องขังมีมุมมองหรือทัศนคติที่ดีกับผู้คนและสิ่งแวดล้อม รอบๆตัวและการมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและสร้างความสุขได้หากมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนในการ ดำเนินชีวิตและอยู่กับสภาพแห่งความเป็นจริงและสิ่งต่างๆรอบๆตัวเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ในการ เริ่มต้นชีวิตใหม่กับสังคมของเรือนจำ การรู้จักปล่อยวางกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต รับรู้และเข้าใจ ในความเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนมากขึ้นแม้ว่าแบบแผนการดำเนินชีวิตเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่และปรับตัว ให้เข้ากับสภาพของเรือนจำของแต่ละคนมีแนวทางและวิธีการที่แตกต่างกันไปแต่สิ่งๆที่เหมือนกันคือ ความปรารถนาที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มองไปข้างหน้าด้วยมุมมองในชีวิตอย่างมีเป้าหมายและ ไม่ปล่อยใช้ชีวิตผ่านไปอย่างไร้จุดหมาย ดังนั้นในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาของจากเจ้าหน้าที่

ทีมงานสุขภาพจิตในเรือนจำ/ทัณฑสถาน (Mental Health Team Volunteer) เช่น แพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/พยาบาลเทคนิค นักจิตวิทยาคลินิก/นักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์จึงควรให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในเรือนจำเพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่สอดคล้องกับวัย เช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมเยี่ยมญาติ ใกล้ชิดทำให้จิตใจไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ ซึ่งช่วยลดความรู้สึกเหงาได้ผ่อนคลายความไม่สบายใจมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีร่วมกันและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับความแตกต่างท่ามกลางผู้อื่นและปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมองชีวิตอย่างมีความหวังพร้อมทั้งฝ่าฟันอุปสรรคและมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

8.2.3 ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษานี้ พบว่า การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็งของผู้ต้องขังสูงอายุ นั้น เป็นการปรับตัวยอมรับและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อพาตนเองออกจากความทุกข์และค้นพบพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคและกล้าเผชิญกับสถานการณ์ของชีวิตที่ผ่านเข้ามาได้อย่างเข้มแข็ง มีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต และอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจได้เห็นแง่มุมที่ดีขึ้นเพื่อนำไปสู่ความพยายามที่จะดำรงชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างมีคุณค่าและมีความหวังและมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนโดยการสร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองทำให้รู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เป็นคนที่ไม่ไ้ประโยชน์ ในการเริ่มต้นชีวิตใหม่กับโลกภายนอกอีกครั้งเพราะยังมีความหวัง พลังใจอยู่ข้างหน้านั้น คือวันที่จะได้ออกไปพบกับครอบครัวเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งตามที่ตนเองได้หวังไว้ทั้งนี้จากผลการวิจัยที่พบนักจิตวิทยาของเรือนจำ/ทัณฑสถาน (Mental Health Team Volunteer) เช่น แพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/พยาบาลเทคนิค นักจิตวิทยาคลินิก/นักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์สามารถใช้ผลการวิจัยเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำความเข้าใจลักษณะการเริ่มต้นชีวิตที่เข้มแข็งของผู้ต้องขังเพื่อจัดบริการในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้ต้องขังให้เกิดแนวทางในการหาความหมายของชีวิต เพื่อให้เกิดความงอกงามของจิตใจและเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวกับสภาพแวดล้อมที่จะต้องเผชิญมองอนาคตอย่างมีเป้าหมายและมีความหวัง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสร้างชีวิตใหม่และกลับไปอยู่กับครอบครัวได้อย่างปกติสุข

บรรณานุกรม





## บรรณานุกรม

- กนกรรณ ทองมาก. (2550). *การแท้งและการจัดบริการสำหรับผู้ป่วยทำแท้งในบริบทวัฒนธรรม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กรมราชทัณฑ์. (2558). *สถิติผู้ต้องขังประจำปีงบประมาณ 2558*. กรมราชทัณฑ์, นนทบุรี.
- กระทรวงพัฒนาและความมั่นคงของมนุษย์. (2545). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564*. กรุงเทพมหานคร: เอเอสการพิมพ์.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- \_\_\_\_\_ . (2536). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: รวมสาสน์
- กาญจนรัตน์ คำเพชรดี. (2556). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้อายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กิตติพรรณ ศิริทิพย์. (2553). *ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่ถูกกระทำรุนแรง*. กรุงเทพฯ: สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุลรัตน์ แก้วเป็ง. (2554). *สุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยสารเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพภายหลังได้รับการรักษาเชิงรายบุคคลแนวพุทธ: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่มีผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ คงยศ. (2551). *การปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพเรือนจำ: ศึกษาเฉพาะกรณีเรือนจำกลางคลองเปรม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ รังสิตมันตชาติ. (2544). *การปรับตัวของผู้ต้องขังเข้าใหม่ในเรือนจำพิเศษ กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จิตวิทยาทั่วไป. (2544). (GENERAL PSYCHOLOGY PC103). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิตวิทยาทั่วไป. (2556). สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ฉันทิพย์ ปีเลย์. (2545). ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชลธิชา จันทร์ศิริ. (2549). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ณ สวมลุมพินี กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชลธิชา วัฒนกุล. (2554). การปรับตัวของผู้ต้องขังชายรักร่วมเพศ: ศึกษาเฉพาะกรณีเรือนจำพิเศษพัทยาและเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ชาย โปธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งพับลิชชิ่ง.
- ฐานวดี สายเนตร. (2546). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสังคมและด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ณสวาง นเรนทรเสถียร. (2553). ประสบการณ์ทางจิตใจผู้รอดชีวิตที่สูญเสียความสมบูรณ์ทางกายจากเหตุการณ์เพลิงไหม้ซานติก้าผับ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2548). การศึกษาความต้องการการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- นภาพรณี หะวานนท์ และคณะ. (2555). ชีวิตที่ถูกลืม: เรื่องเล่าของผู้หญิงในเรือนจำ. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- นิภา นิธยาน. (2520). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน.
- นิภา นิมนวล. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องขังให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของเรือนจำ : ศึกษาเฉพาะกรณีของทัณฑสถานหญิงกลาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- นิมนวล ศรีจาด และคนอื่นๆ. (2540). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: อีรพวงษ์การพิมพ์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2551). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

- ประดินันท์ อุปรมัย. (2518). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ศรีอนันต์.
- ปิยะพงศ์ หนูประสงค์. (2554). *แบบจำลองศูนย์และแนวสำหรับผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา จังหวัดยะลา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2549). (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- พรรณภา เจริญกุล. (2555). *การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.
- พรรณเลขา พลอยสระศรี. (2546). *กระบวนการปรับตัวของผู้ต้องขังวัยหนุ่มในเรือนจำกลางบางขวาง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิทยา สายหู. (2544). *กลไกของสังคม*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- พิทยา สังฆนาคิน. (2549). *การปรับตัวของนักโทษประหารชีวิตในเรือนจำกลางบางขวาง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). วิทยาลัยปทุมธานี, ปทุมธานี.
- พิศุทธิภา เมธิกุล. (2554). *ประสบการณ์สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาพสูง: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน*. กรุงเทพฯ: สาขาจิตวิทยาการศึกษาคณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธิกันต์ คงคา. (2555). *ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญพรรษา ปากสิทธิ์. (2553). *บริบทเรือนจำและการยอมรับโทษประหารชีวิต: ศึกษากรณีกระบวนการปรับตัวของผู้ต้องโทษประหารชีวิต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสังคมวิทยา มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มนูญ ตนะวัฒนา. (2526). *จิตวิทยาพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รัตนภรณ์ อ่อนแก้ว. (2539). *ศึกษาการปรับตัวของผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอธัญบุรีจังหวัดปทุมธานี*. (สารนิพนธ์ปริญญาจิตวิทยาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- รุ่งรัตน์ ปิยธโร. (2545). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในพื้นที่บริการโรงพยาบาลหลวงพ่อบึง อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เรือโท สยมภูชูเลิศ. (2553). ประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหารตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วัชรภรณ์ ดิษฐ์สวัสดิ์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิทยา บุรณาศิริ. (2555). นโยบายดูแลผู้สูงอายุ. วารสารกระทรวงสาธารณสุข.
- ศศธร บำรุง. (2553). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของเด็กบกพร่องทางการได้ยินโรงเรียนกาญจนาภิเษกสมโภชฯจังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ศิริวงศ์ ทับสายทอง. (2550). เอกสารประกอบการเรียนสอนวิชาจิตวิทยาผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริโสภาคย์ บูรพาเดชะ. (2528). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: คณะพาณิชย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2555). สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล. 21 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.
- สมหญิง แยมเงิน. (2549). การปรับตัวของผู้ต้องขัง. (สารนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกริก, กรุงเทพฯ.
- สรินดา น้อยสุข. (2545). การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่รับบริการในคลินิกจิตเวช. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2547). รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: ชวน.
- สุโท เจริญสุข. (2520). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สุภางค์ จันทวานิช. (2552 ก). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9).

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. (2552 ข). *ทฤษฎีสังคมวิทยา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. (2557). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 22). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาพร ทศพระรินทร์. (2556). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ*.

นนทบุรี: ม.ป.พ.

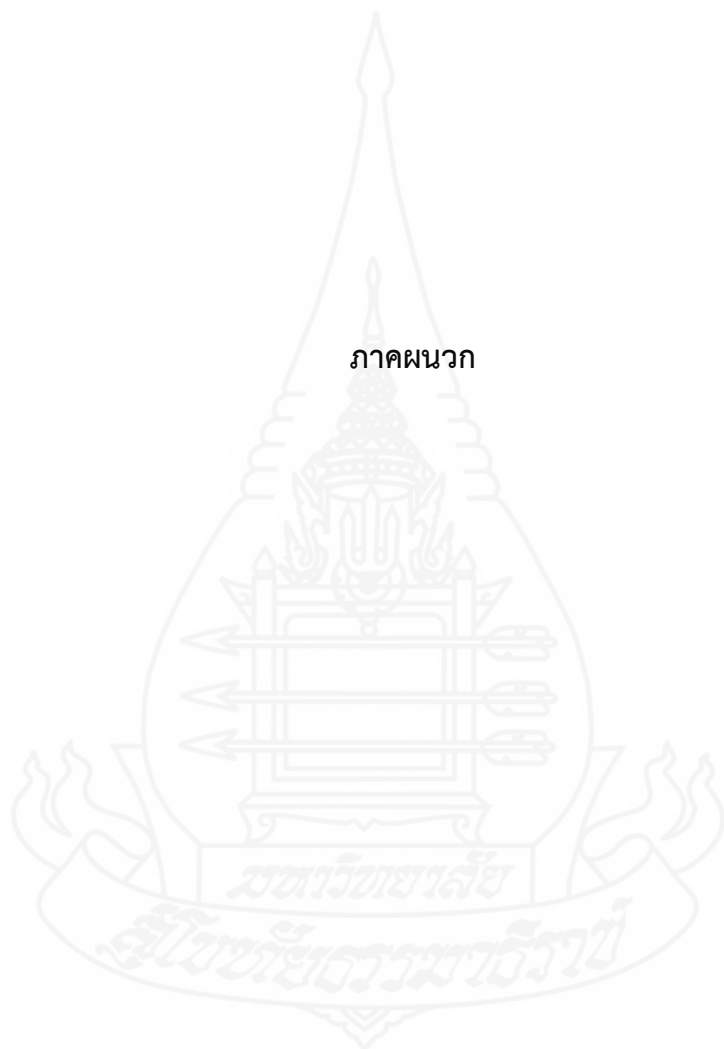
สุรางค์ จันทร์เอม. (2527). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

โสภา ชูพิกุลชัย. (2528). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ศาสนา.

อุทัย หิรัญโต. (2546). *สารานุกรมศัพท์สังคมวิทยา-มานุษยวิทยา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.



ภาคผนวก



**ภาคผนวก ก**

ขอความอนุเคราะห์ลงนามในหนังสือขอเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



เรือนจำกลางบางขวางแดน4  
117 หมู่ 3 ตำบล สวนใหญ่  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ลงนามในหนังสือขอเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ (ผ่านอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ)  
ข้าพเจ้า นาย วิรุยุทธ แสนพงศ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หลักสูตรการ  
แนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีความประสงค์ขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เพื่อ  
ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจากผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง  
แดน 4 จำนวน 5 คน และฝ่ายควบคุมแดน 3 จำนวน 2 คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดลงนามในหนังสือขอเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาทำยนี้  
จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

.....  
(.....)

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อโปรดลงนามในหนังสือที่แนบมาทำยนี้

.....  
(อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ)





ที่ ศธ 0522.16 (บ) /31

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง

ด้วยนายวีรยุทธ แสนพงศ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
เรื่อง ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจากผู้ต้องขังเรือนจำ  
กลางบางขวาง ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูล  
เพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรถนพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย  
(การสัมภาษณ์)**

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง” โดยผู้วิจัยคือ นาย วีรยุทธ แสนพงศ์ และมีอาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่อยู่ที่ติดต่อกได้ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้า **ได้รับทราบ**รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และ**ได้รับคำอธิบาย**จากผู้วิจัย **จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว**

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1-4 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ.....นาที และยินยอมให้บันทึกเสียงในการสนทนาได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิตอบหรือไม่ตอบชุดแบบสอบถามดังกล่าวได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับโดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้นไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจง  
ผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

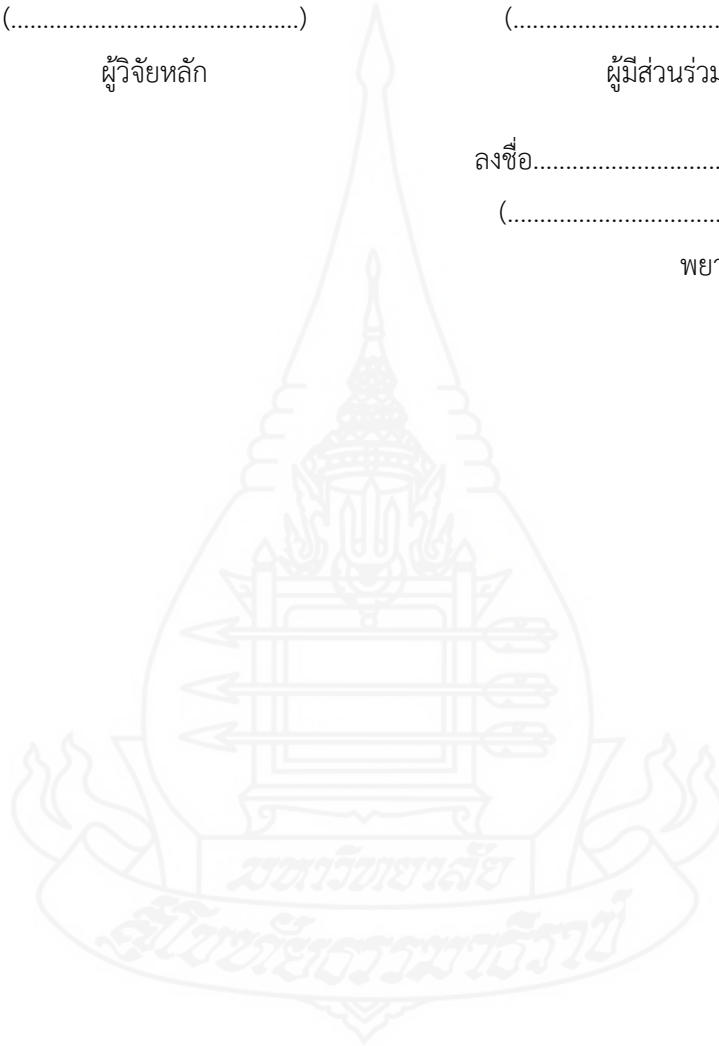
(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



**ภาคผนวก ข**

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก

แบบสังเกตภาคสนาม



**ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย  
(การสัมภาษณ์)**

ชื่อเรื่องวิจัย ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

ชื่อผู้วิจัย นาย วีรยุทธ แสนพงศ์ หลักสูตร การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย เรือนจำกลางบางขวาง แดน 4 เลขที่ 117 หมู่ 3 ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11000

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ คือ ผู้ต้องขังที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดทางด้านคดี เชื้อชาติ และศาสนา จำนวนประมาณ 8 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจงและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังนี้

**• เกณฑ์การคัดเลือกเข้า**

1. เป็นผู้ต้องขังสูงอายุที่คุมขังอยู่ที่ฝ่ายควบคุมแดน 4 และฝ่ายควบคุมแดน 3 ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่มีการปรับตัวที่ดี

2. มีความยินดีเข้าร่วมการวิจัยและมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยอีกทั้งอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อทำการวิจัยได้

3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

**• เกณฑ์การคัดออก**

1. ระยะเวลาการถูกคุมขังและอายุของผู้ให้ข้อมูลไม่เข้าเกณฑ์ตามที่กำหนด

2. มีประวัติการเจ็บป่วยและอยู่ในระยะเวลาของการรักษา

5. กระบวนการวิจัย คือ

5.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวปรากฏการณ์วิทยา

(Phenomenology)

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยชี้แจง ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยและสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์

7. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจโดยท่านสามารถปฏิเสธหรือยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

8. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

9. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับของที่ระลึกเป็น (ถ้ามี)

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567



**แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก (แบบกึ่งมีโครงสร้าง)**  
**เรื่อง ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง**

หมายเลขผู้ให้สัมภาษณ์.....การสัมภาษณ์ ครั้งที่.....วันที่...../...../.....

เวลา.....สถานที่.....

สถานการณ์สังคม.....

**1. ขั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์**

1. แนะนำตัวผู้วิจัย
2. แจ้งวัตถุประสงค์และประโยชน์การสัมภาษณ์
3. แจ้งสิทธิ์ของผู้ให้สัมภาษณ์
  - การให้ข้อมูลตามความสมัครใจสามารถยุติการให้ข้อมูลได้เมื่อไม่ต้องการจะให้ข้อมูลต่อไป
  - การเก็บความลับของผู้ให้ข้อมูล
  - ลงนามในแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมวิจัย

**2. ขั้นเข้าสู่ประเด็นการสัมภาษณ์**

- ความหมายของการปรับตัวของท่านคืออะไร
- ประสบการณ์การปรับตัวในการดำเนินชีวิตในเรือนจำ
- การปรับตัวของท่านเป็นอย่างไรบ้าง
- เพราะอะไรที่ทำให้ท่านปรับตัวได้
- ผลจากการปรับตัวของท่าน ทางด้านจิตใจ ด้านความคิด ด้านความรู้สึก ด้านพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
- ท่านมีความคาดหวังและวางอนาคตอย่างไรบ้าง

**3. ขั้นจบการสัมภาษณ์**

- แนวคำถามเพื่อยุติการสัมภาษณ์ ตัวอย่างเช่น “ จากการที่ได้พูดคุยกันท่านมีเรื่องราวอื่นจะเล่าเพิ่มเติมอีกหรือไม่ ”

### แบบสังเกตภาคสนาม

หมายเลขผู้ถูกสังเกต/ให้ข้อมูล.....การสังเกต ครั้งที่ ...วันที่.../...../.....  
 เวลา.....สถานที่.....  
 สถานการณ์สังคม.....

1. สภาพแวดล้อมทั่วไป

.....  
 .....

2. บุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์ (ควรมีแผนผังประกอบ)

.....  
 .....

3. ปฏิสัมพันธ์ และกิจกรรมที่ทำ

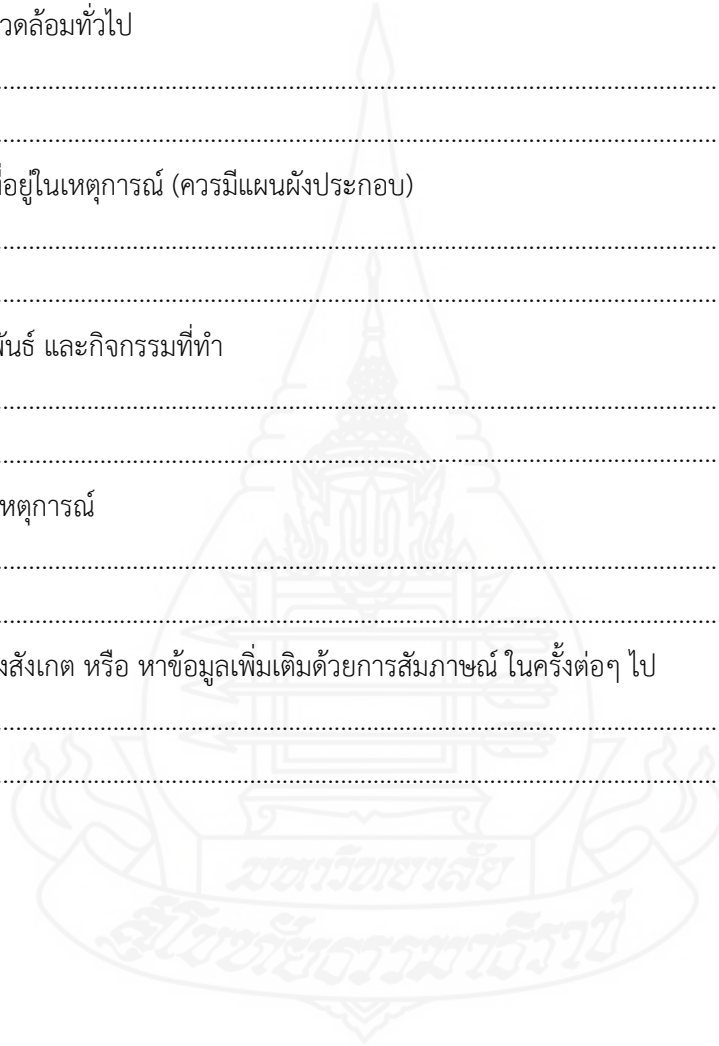
.....  
 .....

4. ลำดับเหตุการณ์

.....  
 .....

5. สิ่งที่ต้องสังเกต หรือ หาข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการสัมภาษณ์ ในครั้งต่อไป

.....  
 .....





**ภาคผนวก ค**

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางกิจวัตรประจำวันผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง



## ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ประเด็นที่ 1: มูลเหตุแห่งทุกข์	
ตัวอย่างคำสัมภาษณ์	
1.1 กระบวนการพิจารณาคดี	
1.1.1 ความทุกข์เกี่ยวกับคดีความ	“เพราะว่าเราโดนเจ้าหน้าที่ซ้อม 3 ครั้ง เขาถามว่าเอาเข้าไปซ่อนไว้ที่ไหน เราก็บอกเขาไปว่าเราไม่ได้ทำ เราไม่รู้เรื่อง เขาก็ค้นก็ไม่มี เรื่องทุกอย่างเจ้าหน้าที่เขาเป็นคนแต่งขึ้นมาทั้งนั้น บังคับให้เรารับสารภาพ เช่นชื่อในเอกสารที่เราไม่ได้อ่าน มีแต่เอกสารปลอมทั้งนั้น ให้เราบอกว่าเอามาจากคนโน้นคนนี้แต่เราไม่พูด เราไม่ชอบพูดใส่ร้ายคนอื่น” ID5
1.1.2 การวางแผนเพื่อสู้คดี	“พอถูกจับเราก็ปฏิเสธมาตั้งแต่ต้นเลย รับภาคเสธตอนขึ้นศาลวางแผนไว้เผื่อแก้อุทธรณ์ได้บ้างศาลชั้นต้นสู้มา ปีกว่า ทนายมาทักกลางบ้าง หลักฐานที่อื่นก็มีแต่ไม่พอ ของตำรวจเยอะกว่าไม่รู้เขาเอาพยานที่ไหนมา พยานเท็จทั้งนั้น ความยุติธรรมมันมีหรือ เราไม่ผิด...เราก็สู้...มันๆพูดยากสู้กับเจ้าหน้าที่ เราก็กู้แพ้ ศาลปล่อยเราเลยตัดสินประหารชีวิต ขาอ่อนเลยที่นี้ ซิมไปหลายวันกว่าจะตั้งหลักได้..ศาลบอกว่าอุทธรณ์นะ จำเลย ก็มาแก้ที่ศาลอุทธรณ์ สู้มาอีกปีกว่า ก็ตกมาเหลือ 33ปี 4 เนี่ยถ้าเราปล่อยไว้ไม่ทำอะไร ปล่อยไปอย่างนั้นเราก็แค่ ช่วยตนเองก่อนนะ ต้องตัดสินใจให้ดี” ID2
1.1.3 ระยะเวลาที่ยาวนานในการต่อสู้คดี ความและอัตราโทษ	“วันนั้นขึ้นศาลบัลลังก์ 904 ศาลบอกว่าจำเลยทั้งหมดฟังศาลพูดนะ ศาลจะเอาแค่ 3 คนเอง คนที่ 1 ติดต่อชาย คนที่ 2 คนไปดูเงิน คนที่ 3 คนที่เอาของไปส่งที่บิมน้ำมัน ที่เหลือกลับบ้านหมด ห้า คน คนที่รับสารภาพ 25 ปี เราเห็นว่าศาลคนนี้มีมนุษยธรรมหน่อย แต่สุดท้ายก็ตัดสินมา คนละ 33 ปี 4 เดือน” ID5
1.1.4 การไม่ยอมรับผลการตัดสินจากศาล	“แล้วอย่างบางคนเนี่ย ศาลตัดสิน แต่ละคนไม่แน่นอนมาถูกตำรวจจับเพราะ ล่อซื้อ โดนกลั่นแกล้งมาทั้งนั้น แล้วคนส่วนหนึ่งที่ไม่ได้ทำต้องติดคุก เพราะไม่รู้ถูกตำรวจกลั่นแกล้ง ที่นี้การตัดสินของศาลไม่ได้ถูกต้องเสมอไป ศาลเองก็รู้ว่าตัวเองตัดสินผิดแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรก็ตามสำนวนตำรวจ คือไม่ฟังจำเลยมั้ง ส่วนใหญ่ทุกวันตัดสินมาไม่ฟังจำเลย พอพูดเข้าหาว่าตำรวจไม่กลั่นแกล้งประชาชน แล้วศาลรู้มัยว่าตำรวจไม่กลั่นแกล้งประชาชน ศาลก็ไม่รู้ไม่เห็น แต่เวลาตัดสิน ศาลบอกว่ามันต้องอย่างนี้ ศาลก็ไม่รู้ไม่เห็นใช้ดุลยพินิจใช้ความรู้สึกส่วนตัวในการตัดสิน แล้วคิดดูอย่างเช่นว่า ศาลชั้นต้นยก อุทธรณ์มาประหาร ฎีกาลดลงมานั้นไม่เป็นมาตรฐาน” ID3

	1.2 โลกใบใหม่ที่แปรเปลี่ยนไป
1.2.1 การแยกไปอยู่คนเดียว	“เคยคิดเหมือนกันว่าจะเอาอย่างไรดี...จะไปแขวนคอที่ไหนดี ไม่อยากพบเจอกับใคร.. ถ้าได้อยู่คนเดียวเป็นเรื่องแน่ อยากรู้คนเดียวไม่อยากจะอยู่กับใครเลย..ตอนนั้น”ID2
1.2.2 การไม่เข้าใจกฎระเบียบ	“ตอนเข้ามาใหม่ๆไม่รู้อะไรเป็นอะไร มีนโปหมด กินข้าวก็ต้องเข้าแถว ชักผ้าอาบน้ำก็เป่านกหวีด ทำอะไรไม่ถูก ไม่รู้จะทำอย่างไร จิตใจเราก็มั่ววุ่นวายกับเรื่องคดีคดีอะไรไม่ออก...ใครสั่งให้ทำอะไรมันขัดหูขัดตาไปหมดมันอะไรกันนักหนา...พอสักพักคนที่เขาอยู่ก่อนเราก็นำเราก็ปฏิบัติตามเขา กินอยู่อย่างไร ทำอย่างไรเขาเป็นบอก...ประมาณอาทิตย์กว่าก็เข้าที่เข้าทางนะ อืม...ระเบียบวินัยแบบนี้ข้างนอกมันไม่มี...ง”ID6
1.2.3 ไม่คุ้นเคยกับสภาพในเรือนนอน	“ความลำบากมันสุดๆไปเลย มันพูดไม่ออก...ลืบทว่าปีทีแล้ว...มันบอกไม่หมด...อยู่บ้านเราลำบาก ก็พอหิบบินคนอื่นเขาได้บ้าง พอจะช่วยเหลือกันได้บ้าง...เคยอ่านหนังสือศาลาคคนเคราะห์พอเราเจอเองถึงรู้ว่า มันลำบากทุกอย่าง เรื่องกิน เรื่องนอน ระเบียบวินัยที่เปลี่ยนแปลงทุกวัน มันลำบากจริงๆ...คุณนี่...รู้สึกว่าเหว นอนก็แน่น แออัด เราถูกล่อลวงโซ่ตรวนด้วย พลิกตัวแต่ละที ดึงตัวห้อง ..ตอนนั้นให้เรานอนหน้าห้องน้ำเหม็นมาก ทั้งซี้ทั้งเยียว หมดกำลังใจว่าเหวไม่รู้ว่าพูดอย่างไร...พูดไม่ออก..พอนานไปก็ปรับตัวได้”ID6
1.2.4 รสชาติอาหารในเรือนจำ	“กินข้าวแดงแข็งๆเจอกรวดทรายปนมาด้วย เคยกินไข่ใหม่ รสชาติเป็นไง...มีทราย หิน นิดหน่อย เมื่อลืกลืมปีทีแล้วนะ แย่มาก ตอนนั้นให้เมียซื้อข้าวมาให้ทุกวัน ตอนนั้นญาติมาเยี่ยมได้ทุกวันดีขึ้นบ้าง...มาที่บางขวางปี 45 ลำบากมาก กินข้าวแดง...ก็ต้องกินบรรเทาความหิว...อยู่ที่บางขวางได้ 10 วัน เมียมาเยี่ยมก็รู้สึกดีขึ้น”ID6
	<b>ประเด็นที่ 2 : ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว</b>
	<b>2.1 ความทุกข์ทางกาย</b>
2.1.1 กฎระเบียบและกรอบกติกาที่เข้มงวด	“อืม...ฉันไม่เคยมีบ้านอยู่เหมือนเขา ฉันก็พนजरของฉันอย่างนี้ไปตลอด ไม่ค่อยได้กินอยู่กับใคร ที่นี่ยังที่มันไม่มีบ้านพักอาศัยก็เกินไป ที่ร่มก็ให้อยู่ แล้วคนเราจะไปอยู่ที่ไหน คุณก็แคบ นักโทษก็เยอะแยะ มันก็ลำบาก จริงๆนะ ที่พักอาศัยเยอะแยะ มันไม่น่าห่วงห้ามหรือคนนักโทษตั้งเยอะแยะ ใครจะอยู่ที่ไหน ก็อยู่ไปสิ ไม่น่ามาเล่า เราไม่ได้ทำผิดอะไร ระเบียบ กฎกติกามันรัดจนเราอึดอัด ไม่น่าอยู่”ID4
2.1.2 ทะเลาะโต้เถียง	“ตอนมาใหม่ๆรับไม่ได้เลยนะ...พวกเขากระเทิบหลายครั้ง กับไอ้เรื่องสกปรกนี่สิ เข้าห้องน้ำออกมาแล้วรดไม่เอี่ยม...รดไม่เอี่ยม ไม่สะอาด มันเหม็นนะ..ทำให้เรานี้ บางทีมันก็ลืมตัวเหมือนกัน พูดไปเลยอย่างไร้ทำให้คนที่มัน...อืม ก็ชกต่อยกัน..คิดดูแล้วมันไม่น่าเลย..เรื่องแค่นี้”ID1
2.1.3 ความเจ็บป่วยและโรคต่างๆ	“เคย.. เคยนึกเหมือนกันว่า...อยู่ไปทำไมอยากจะ...มันทรมาณ..โรคก็เยอะ..เนี่ยมันยังปวดขาปวดกระดูก ทุกวันคิดดู...ข้างในนี้ยากี่ไม่มี หายาก ถึงมีก็ไม่ดี...มีแต่ยาแก้ไข แก้วปวด ก็มีอยู่แค่นี้ รักษาอะไรได้ ถ้าอยู่ข้างนอกเนี่ยะยังไปต้มยาต้มอะไรกินได้.. นี่มัน..ยาอะไรก็เข้าไม่ได้ ยาต้มก็ไม่มี..ข้าวของก็เข้าไม่ได้ นี่ก็พูดตรงๆ...ถึงอย่างไรคนเรายัง

	มีความเป็นคนอยู่...ถึงจะเป็นนักโทษ.. แต่ความเป็นคนยังมี.. แล้วเดี๋ยวนี้หนู หมาข้างนอก ปลา ยังเก็บมารักษา..แล้วเนี่ยะชีวิตคน...เนี่ยะตรงนี้ก็สำคัญ”ID1
	<b>2.2 ความทุกข์ทางใจ</b>
2.2.1 ความรู้สึกด้อยคุณค่าและสิ้นหวังกับชีวิต	“ทุกสิ่งทุกอย่างมันหมดไปแล้ว เราไม่มีคุณค่าแล้ว ลูกเมียยังลำบากอยู่ อยู่กันอย่างไรช่วยเหลืออะไรไม่ได้เลย อยากจะฆ่าตัวตาย จะแขวนคอตัวเองหลายครั้งแล้ว เพื่อนห้ามไว้...คิดแบบนี้หลายทีแล้วไม่สำเร็จสักที... เคยคิด ..บ่อด้วย...อยากตาย อยากตาย ฉันไม่ได้อยากอยู่ ติดคุกตวงมันตลกที่สุด ตลกนาน ตกยิ่งกว่านรกอีก อยู่ในี่มันเสียเวลาทำมาหากิน ทำอะไรก็ได้ ให้มันผ่านไปวันๆเท่านั้น”ID6
2.2.2 เครียดและโศกเศร้ากับเหตุการณ์ในอดีต	“เคย...ฉันเป็นคนเครียด เคยผูกคอตายหลายเที่ยวแล้ว.. เหนื่อย...ก็เครียดนั้นซิ จะเอาหัวโหม่งกำแพงตายหลายทีแล้ว จะเอาหัวชนฝา...อยู่บ้านไม่เคยลำบากอย่างจี้...พอหลับ ตื่นมาก็เห็นแต่ในนี้ลูกกรง...กำแพงสูง การเป็นอยู่นี้มันก็มีทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งเลว มันพูดไม่ถูก”ID4
2.2.3 โทษตนเองจากเหตุการณ์ในอดีต	“ส่วนตัวฉันนี่...พูดถึงว่านึกย้อนหลังไปได้ฉันก็ไม่ทำ..ทราบอย่างนี้จะฉันยอมดีกว่า...อารมณ์ชั่ววูบ...อย่างแกก็เหมือนถ้าคิดว่ามันเป็นแบบนี้ ภูก็ไม่เอาแล้ว ทยอมแล้ว เราผิดเองที่อารมณ์ร้อน...นี่มันผิดไปแล้วมันแก้ไขอะไรไม่ได้...ก็มีวิธีเดียวก็คือให้ติดน้อยลง”ID3
2.2.4 กลัวตายในคุก	“เอ่อ...เคยคิดเหมือนกันรอดมาได้ยังไง เป็นนี่มันเหี่ยวไม่ออกเป็นนิ้วในห้องโถงโถงๆ มันทรมาณ เรียกราย ปวดๆหายๆเดี๋ยวลงมาข้างล่างเผื่อนายจะไปส่งโรงพยาบาลกว่าจะได้ไปโรงพยาบาลนั่งรถเข็นรออยู่อย่างงั้นแหละ เอ่อไปโรงพยาบาลก็ดีขึ้นมาน้อย ยาเข็มเดียวปั๊บหายเลยตอนนั้นกลัวมาก กลัวว่าจะตายในคุก” ID2
2.2.5 ความทุกข์จากการถูกจำตรวน	“ใส่ตรวนมา 13 ปี ตั้งแต่ปี 41 ถึงปี 54 รู้สึกแย่มากเหมือนเราเป็น หมู หมา ขนาดหมูหมายังไม่ใส่ขนาดนั้น....เนี่ยะผลนี้ (ชี้ให้ดู) รอยตรวนทั้งนั้นเลย มันฝังใจทุกวันนี้ วันแรกที่ถอดตรวนเดินไม่เป็นเลย ...เดินไม่ถูก หัวจะทิ่มดิน” ID6
	<b>ประเด็นที่ 3: กระบวนการปรับตัว</b>
	<b>3.1 การปรับมุมมองความคิด</b>
3.1.1 ไม่ยึดมั่นอยู่กับความคิดเดิม	“หลังจากที่เราปรับตัวได้แล้ว ก็สบาย ดัดปัญหาเรื่องภายนอก เราไม่รับรู้อะไร มันทำให้เราไม่สบายใจเปล่าๆจะดีจะอย่างไรก็เรื่องของเขา ให้เรามีชีวิตอยู่ต่อไป ออกไปก็ค่อยว่ากัน ปลงแล้ว ไม่อยากได้อะไรแล้ว ใครอยากรวยก็เอาเถอะ ไม่อยากที่จะคิดทำแต่เรื่องเดิมๆแล้ว ถ้ามีแต่คิดเรื่องเดิมๆ เดียวออกไปมันก็เหมือนเดิม เข้ามาอีกที่ไม่ต้องออกกันแล้ว ตายในคุก เวลานี้เราต้องอยู่กับสภาพในนี้ให้ได้” ID4
3.1.2 ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต	“ที่รับไม่ได้หรือ...อืม...ที่รับไม่ได้..อะไรก็เคยหมดแล้ว.. เอ่อ...ที่รับไม่ได้...เดี๋ยวนี้ มันก็ไม่มีอะไร เราเคยมาหมดแล้ว...ชินแล้ว...มันบังคับจนเราชินไปหมดแล้ว...มันทำอะไรเราก็เฉยเมยแล้ว...ที่รับไม่ได้มันคงไม่มีต้องรับได้...มันไม่เหนียวกว่าบ่าแรง...เข้าแถวก็เป็นกิจกรรมประจำวัน...กินข้าวก็ตามนั้น...อร่อยก็กินมาก...ไม่อร่อยก็กินน้อยหน่อย...

	<p>ให้นอนก็ไม่ง่วงก็นอนเท่ากันหมดก็รับได้นั้นแหละ...ที่รับไม่ได้มันไม่มี...ทำใจ...ใจรับได้...เอ่อ.. ก็ยอมรับ..ยอมรับในที่นี้หมายถึงว่า อย่างไงมันก็เป็นไปแล้ว เอ่อ...เราต้องทำใจ ทำใจอยู่ต่อไป...มุ่งมั่นติดคุกให้มันแห้งไปเลย” ID2</p>
3.1.3 อยู่กับปัจจุบันและความหวัง	<p>“ถ้าคนที่ยังมีความหวังก็อยากอยู่ข้างนอกไม่มีใครอยากอยู่คุกหรือกรอก สำหรับฉันไม่คิดแบบนั้นหรือคณะ ความหวังรอฉันอยู่ ฉันแก่แล้วก็จริง ฉันคิดว่าปัจจุบันมันต้องดี..อนาคตมันก็ต้องดีแหละนะ...เอ่อ.. แก่คิดอย่างฉันหรือเปล่า มีความหวังเหมือนฉันหรือเปล่า นี่แหละตัวนี้สำคัญ” ID3</p>
<b>3.2 การจัดการกับสถานะที่ทำให้ใจขุนม้า</b>	
3.2.1 การหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทด้วยการหลีกเลี่ยง	<p>“คนเยอะ พูดจาไม่ค่อยดี ไม่ค่อยเข้าทุกก็มี ทำให้ไม่สบายใจก็มี คนพวกนี้ชอบหาเรื่อง เราไม่ชอบคำพูดที่ไม่ดีของเขา...ก็เดินหนีไปที่อื่น หรือทำอย่างอื่นไปทำธุระประจำวันของเราที่เราทำประจำ ทำโน้นทำนี่ เพื่อให้มันลืม ความโกรธที่เรามี เดี่ยวก็หายไป ถ้าเราไม่เดินหนีเดี๋ยวก็มีเรื่องมีราว หรือทำอย่างอื่นอะไรก็ได้ ทำให้เราสบายใจขึ้น” ID6</p>
3.2.2 การรู้จักควบคุมตน	<p>“เอ่อ..เราต้องดูด้วยว่า คนๆนี้ทำแบบนี้แบบนี้ เราต้องหนีห่างที่สุด ถ้าไม่หนีห่าง เดี่ยวมันจะมีเรื่อง เราก็ต้องโดนไปกับเขา ...อย่างแบบว่าอยู่ในห้องเนี่ยะก็เหมือนกัน เมื่อปี 53-56 โทศทัพบ่อยมาก เพราะห้องเรานั้นก็มี แต่ที่นี้หัวหน้าห้องมันไม่ว่า เพราะมันติดลิ้นบน เราก็บอกว่าถ้ามีปัญหาขึ้นมาหัวหน้าต้องรับผิดชอบคนเดียว หรือต้องมีคนรับแทนไม่ต้องมายุ่งกับคนที่ไม่มาร่วมด้วยก็แล้วกัน ในห้องมันมีทุกอย่าง ทั้งเหล้า ทั้งยา ทั้งโทรศัพท์ แต่เราไม่เคยยุ่ง เดี่ยวจะมีเรื่องมันไม่คุ้ม ตัดชั้น ตัดเยี่ยม” ID5</p>
3.2.3 การเติมเต็มกำลังใจในการดำเนินชีวิต	<p>เรามีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ในสิ่งที่เราได้รับประโยชน์ เช่น อภัยโทษ ทุกคนอยากได้เหมือนกันหมด ปี 59 และ 60 ก็ได้ยื่นว่ามีอภัยโทษ เอ่อ ได้ยื่นแบบนี้แล้วรู้สึกดีนะ คนในคุกก็รออภัยจากในหลวงเท่านั้น ช่วงนี้เขาลือกันทุกวันได้ 1 ใน 3 บ้าง... 1 ใน 6 บ้าง จริงไม่จริงไม่รู้ แต่เราฟังแล้วสบายใจ ก็แอบลุ้นอยู่ว่า เราจะได้เท่าไร อืม... ยังมีอีกอย่างที่เขาบอกว่าคนที่จำมาแล้ว 10 ปีขึ้นไปหรือ 15 ปี จะได้กลับบ้านเพาะเขา กำลังแก้กฎหมายยาเสพติด ไม่ใช่หรือ...ไม่รู้จะจริงหรือเปล่า...แกหรือเปล่า..” ID6</p>
3.2.4 การผ่อนคลายความทุกข์ด้วยกิจกรรมที่สนใจ	<p>“เมื่อเรามีความเครียด เมื่อมีกิจกรรมอะไรเราก็ควรเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ก็มีกิจกรรมอบรมวิชาชีพ เรื่องทำอาหาร กับข้าว ขนม ไอศกรีม ก็มีนักโทษเข้าร่วมโครงการกันเล่น สอนทำส้มตำ ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ทำให้ทุกคนมีรอยยิ้ม สนุก ได้ความรู้ และนำไปประกอบอาชีพในเวลาพ้นโทษได้ มีกิจกรรมถัดไหมพรม ผ้าพันคอ และทำการ์ดอวยพรอย่างสวยงาม ทุกคนพอใจอย่างมาก ทำได้สวยงามทุกคนพึงพอใจและต่อยอดให้กับนักโทษคนอื่นอย่างต่อเนื่องและผลิตเพลิน” ID7</p>
3.2.5 การนำหลักคำสอนของศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ	<p>“เราอยู่มากกว่าปีแล้วต้องยึดมั่นในหลักคำสอน เช่นสวดมนต์ไหว้พระบ้าง เอาคำสวดมนต์เนี่ยะมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต มันจะได้คิดออกถ้าเราออกไปจะทำอะไรมันจะดีขึ้น อย่างตอนนี้ถ้าได้ออกไปต้องไหว้พระทุกเย็นแล้ว เอาหนังสือสวดมนต์เนี่ยะออกไปด้วย ไหว้พระไหว้เจ้าบ้าง การไหว้พระเนี่ยะทำให้เราคิดคนเราไปรง มันจะมี</p>

	<p>บุญวาสนาบุญบารมีมาค้าจุนต่อเรา เอาสิ่งที่ดี ๆ นำออกมาใช้ ถ้าเราได้พ้นโทษออกไปแล้ว ควรนำเอาสิ่งดี ๆ ออกมาใช้ สิ่งสำคัญที่สุดคือการสวดมนต์ไหว้พระนั้นดีกับตัวเราแน่นอน” ID5</p>
3.2.6 กฎแห่งกรรมและกรรมเก่าจากอดีต	<p>“จะพูดถึงเรื่องกรรมเก่า ผมว่ามีจริงนะ เมื่อตอนสมัยผมยังเป็นวัยรุ่นจนถึงปัจจุบัน ผมเคยยิงคนมาหลายคนแล้ว เป็นคติความบังไม่เป็นบัง ตายบ้าง ไม่ตายบ้าง ผมว่าสักวันเวรกรรมจะมาถึงเรา ไม่ช้าก็เร็ว และในเวลานี้ ได้เข้ามาอยู่ในเรือนจำแล้ว คิดว่าเป็นกรรมเก่าจากในอดีต เพราะในช่วงก่อนเข้าเรือนจำ ผมสร้างความคิดมาตลอดหลายสิบปี ช่วยเหลือคนไม่มีงานทำ ช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่ได้รับความเดือดร้อน ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวมมาโดยตลอด ผมจึงคิดว่าน่าจะเป็นเวรกรรมมากกว่า” ID7</p>
	<h3>3.3 ความรู้สึกด้านบวก</h3>
3.3.1 คิดบวกกับชีวิต	<p>“เราคิดอยู่ทุกวัน หากวันใด เราได้ออกจากตรงจุดนี้ เราพยายามทำในสิ่งที่ดี พูดในสิ่งที่ดี ทำในสิ่งที่เราทำได้ คิดดี ทำดี ทุกคนให้กำลังใจเราเสมอ เชื่อว่าสักวันหนึ่งเราต้องได้ดี ต้องเป็นวันของเรา เราอยู่นี้มาตั้ง 17 ปีกว่าแล้ว เห็นและผ่านอะไรมาเยอะ ลำบากสุดๆก็เจอมาแล้ว สมัยก่อนเมื่อสิบกว่าปีที่แล้วมันไม่ได้เข้มงวดอะไรมากมาย อยู่บ้านใครบ้านมัน ทำกับข้าวกินกัน ซ้อหมู ซ้อไก่ ซ้อปลามาต้มมาแกง ไม่มีใครว่าหัวหน้าเขาก็มานั่งกินกับเรา แต่ตอนนี้บรรยากาศแบบนั้นมันไม่มีแล้ว ตั้งแต่ คลช มาทุกคนกินข้าวหลวงแกงหลวงเหมือนกันหมด อืม... มันต้องอยู่ให้ได้ เดียวทุกอย่างคงดีขึ้น ไม่ต้องไปเครียดกับมัน ...คุณก็เป็นอย่างนี้แหละ ต้องยอมรับและทำใจ” ID6</p>
3.3.2 มองเห็นคุณค่าในตนเอง	<p>“เราอยู่ในนี้ก็สร้างคุณค่าให้กับตนเองได้ ไม่หมดหวังนะ เราอยู่ข้างในนี้ เรายังสามารถช่วยเหลือครอบครัวเราได้ อย่างเช่นเรารับจ้างซักผ้าให้เขาก็ได้เดือนหนึ่ง 3,000 กว่าบาท ส่งไปบ้านหมด เป็นทุนการศึกษาให้ลูกได้เรียน จนตอนนี้ลูกเรียนจบปริญญาตรีแล้วที่มหาลาลัยเกษตรแม่โจ้ มีงานทำแล้ว ทำงานที่จังหวัดระยอง อืม... ก็คิดว่าอยู่ที่ไหนเราก็ต้องคิดว่า จะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ครอบครัวเดือดร้อน...พอจะช่วยเหลือครอบครัวได้ไหม.. เราต้องคิดแบบนี้ด้วยถ้าเราไม่เปลี่ยนความคิดว่าจะอยู่อย่างไร...เราก็ไม่มีคุณค่าให้มันผ่านไปวันๆ...มันอยู่ที่เราคิดและการปฏิบัติของเรา” ID6</p>
3.3.3 ไม่ท้อแท้กับโชคชะตา	<p>“ทุกวันนี้ไม่ได้คิดอะไรมากแล้ว ผ่านความลำบากมามากแล้ว ชีวิตที่ผ่านมา ก็ติดคุกเพราะเชื่อคนง่าย ไว้ใจคนเกินไป ญาติพี่น้อง ทุกคนในหมู่บ้านเขารู้หมดว่า เราไม่ได้ทำคู่คดีเขาก็ไม่ปิดให้เราด้วย ลูคีติมาตั้ง สิบ กว่าปี เพราะคิดว่าเราไม่ได้ทำ...17 จะ 18 ปีแล้วที่อยู่ที่นี่ อายุก็เยอะแล้ว 60 กว่า ทุกวันนี้ก็คิดว่ายังมีความหวังอยู่ ทำในสิ่งที่เราทำได้ แล้วความหวังที่เรารอคอยก็จะสมหวัง อยู่มานานแล้ว ก็ลูอีกันน้อยก็ไม่ใช่ไรออกไปแล้วจะทำให้ดีที่สุด” ID6</p>

	ประเด็นที่ 4 : การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง
	4.1 การยืนหยัดเพื่อสู้กับปัญหา
4.1.1 สัมผัสความหลังตั้ง ต้นใหม่	“อิม...นาน นาน หลายปีเหมือนกันกว่าจะทำใจได้ อิม...ประมาณ สี่ห้า ปี ใหม่ๆอึดอัด พี๊ดพี๊ด พี๊ดพี๊ดอยู่..อิม. มันก็ลำบากเหมือนกัน ทนความทุกข์ยากลำบากของชีวิตมา เยอะ มันผ่านมาเยอะแล้ว ผ่านสิ่งที่ไม่ดีมาเยอะแล้ว มองย้อนหลังกลับไป... มันก็ไม่ ค่อยดี...ผ่านไปแล้ว .. คิดไปข้างหน้าว่าจะทำอย่างไร...ออกไปทำอะไรกัน...ข้างหลังมัน ผ่านไปแล้ว..ลืมมันไป.. ลืมๆ..ที่ผ่านมาให้ลืมไป ทำใหม่ต้องปรับตัว” ID2
4.1.2 ไม่กลัวความ ยากลำบาก	“ผ่านความสบายมาก็เยอะ ลำบากมาก็เยอะ ติดคุกเนี่ยะสุดๆแล้ว มันไม่มีอะไรน่า กลัวกว่านี้แล้ว รับผิดชอบทุกอย่าง มันอยู่ที่ใจแล้วว่าใครจะรับความเปลี่ยนแปลงได้มากแค่ ไหน เนี่ยะอยู่มาตั้ง 15 ปี แล้วจะกลัวอะไรอีก” ID4
4.1.3 ปรับตัวต่อแบบ แผนชีวิตที่เปลี่ยนไป	“เมื่อก่อนดี เดียวนี้แย่ อย่างเมื่อก่อนบนเรือนนอนมีพร้อมทุกอย่าง สนุก มีโทรทัศน์ ส่วนตัว ใครจะกินข้าวบนตึกเรือนนอนก็ไม่มีใครว่า เอาข้าวใส่ในปิ่นโตขึ้นไปกินบนตึก เรือนนอนก็ไม่มีใครว่า ช่วงนั้นดีก็ว่ามาก มันเริ่มดีขึ้น...แต่ตอนนี้ มันไม่เหมือน เมื่อก่อนพอมานะช่วงนี้เราก็กะแค้น นมกลองเดียวก็ขึ้นไม่ได้ ยากก็เอาขึ้นไม่ได้ เราก็กะ แค้น...เมื่อก่อนอย่างไรก็ได้ จะทำกับข้าวกินกันก็ไม่มีใครว่า อยู่บ้านใครบ้านมัน แต่ เดี๋ยวนี้ไม่ได้เสียแล้ว เนี่ยะวิถีชีวิตมันเปลี่ยนแปลงไป ต้องปรับตัวให้ได้” ID4
4.1.4 การมีบ้านเป็นของ ตนเอง	“ในเรือนจำก็ต้องมีบ้านเป็นของตนเองเหมือนอยู่ข้างนอก 1 แคนเปรียบเสมือน 1 หมู่บ้าน 1หมู่บ้านก็มีหลายบ้าน หลายครอบครัว ต่างชาติ ต่างภาษา แต่ละชาติแต่ละ จังหวัด แต่ละภาค บ้านหนึ่งก็แล้วแต่อาจจะเป็น 5 คนถึง 10 คน หรือมากกว่านี้ก็ได้ แล้วแต่จะสะดวก ส่วนมากจะอยู่เป็นภาคและภาษาที่สื่อกันรู้เรื่องมากกว่า เช่นคนใน ภาคเหนือก็จะอยู่กันกลุ่มใหญ่ ภายในกลุ่มก็แบ่งเป็นบ้าน บ้านละ 10 คน ภาคใครก็ ภาคมัน มีอะไรก็ช่วยกัน แบ่งกันกิน อยู่ด้วยกันก็ดูแลกันไปเหมือนคนในครอบครัว เดียวกัน” ID7
4.1.5 การปฏิบัติตาม กรอบกติกา	“ไอ้ไอ้มีคนส่วนมาก...เรา...มันก็ต้องยอมรับกฎระเบียบที่ใช้ปกครองคนส่วนมาก ถ้า คนส่วนมากไม่มีกฎระเบียบเลยมันอยู่ด้วยกันไม่ได้หรอก ตามแต่ใจตนเอง กูจะเอาไอ้ นี่มึงจะเอาไอ้นั้น ไอ้นี่จะเล่นไอ้นี่จะกินไม่ต้องมีกฎระเบียบ...มีกติกานี่อยู่ได้อยู่ร่วม ด้วยกันได้ มีกฎกติกา มีกฎระเบียบนะมัน... มัน... มันดีตอนที่เรา...ไม่ทำให้เรานี้ หงุดหงิดนะ ไอ้...เรื่องมากเนี่ยะเรารู้ว่าไอ้เนี่ยเขาว่าห้ามแล้ว เราไม่ฝืนระเบียบวินัยเราไม่ ฝืนเขาไม่มาจ้ำจี้จ้ำไชเราก็ออยู่สบาย...มีผลดีกับเรา” ID1
4.1.6 การรับจ้างและหา รายได้เสริม	“เมื่อก่อนมันก็ไม่หนักใจอะไร อยู่ไปก็สนุก พอหาเงินได้บ้าง บิบนวดให้เขา เดือนหนึ่ง ก็พันกว่าบาท พอกินพอใช้ พอซื้อกับข้าวกินได้ ไม่เคยรบกวนที่บ้านเลย” ID4
4.1.7 การกระตือรือร้น ในชีวิตประจำวัน	“กิจวัตรประจำวัน...ลงมามันต้องรีบเลยนะ เข้าห้องน้ำก่อนตอนแรก เข้าห้องน้ำเสร็จ แล้วไปตักน้ำใส่ขวดเอาไว้กิน...แก่แล้ว...เวลากินข้าวเดี๋ยวมันจะล้าล้าข้าว ต้องเอาน้ำ ไปด้วย..ฮะฮะฮะ... เอ่อ...ถ้าประกาศขึ้นโรงเลี้ยงเราก็อขึ้นโรงเลี้ยงเลย...กินข้าวอิมก็ต้อง

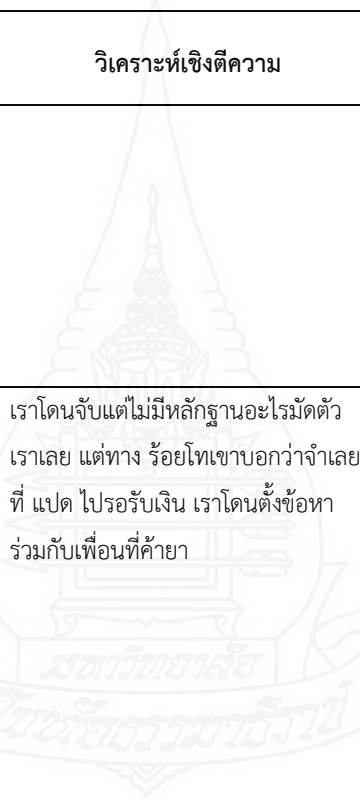
	กินน้ำ แล้วก็เคารพธงชาติ ร้องเพลงชาติอะไรเรียบร้อย กล่าวคำปฏิญาณตนเรียบร้อย จากนั้นไปก็เอาผ้าไปซัก ต้องรีบซักด้วยถ้าเข้าบ่อน้ำมันก็ปิด ต้องเร่งตัวเองให้ทันกับกฎที่เขาตั้งไว้เราต้องแข่งกับเวลาช่วยเหลือตนเองไม่งั้นไม่ทันคนอื่น” ID3
4.1.8 การเลียนแบบ ตัวอย่างที่ดี	“เราไม่มีแบบแผนในการดำเนินชีวิต เราก็ดูเพื่อนๆที่พ้นโทษไปแล้วเป็นตัวอย่างที่ดี เขาฝึกวิชาชีพ หลายอย่าง มันง่ายเวลาทำพักโทษกลับบ้าน เอาอย่างเพื่อนที่สมควร เอาอย่าง เรามีแบบอย่างที่ดีให้เห็นเช่น ไมโครธ ไมโลธ อดทน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็ นักโทษจำลอง คนชื้อ หรือในนาม กาวนา พุทโธ เป็นแบบอย่างที่ดีนะได้ข้อคิดจากเขา เยอะ” ID7
4.1.9 การเพิ่มพียงพาตนเองและดูแลตนเองมากขึ้น	“ในวัย 60 สิ่งสำคัญคือการดูแลตนเองให้มีชีวิตรอดออกไป คนทางบ้านคอยอยู่เป็นจำนวนมาก อันดับแรกก็ต้องดูแลสุขภาพร่างกายเสียก่อน สุขภาพดีสภาพจิตใจก็ดีตามไปด้วย หมั่นออกกำลังกายเสมอ ดูแลเรื่องอาหารการกินอย่าไปยุ่งเกี่ยวกับของมีนเมา ในเรือนจำมีของมีนเมาประเภททำเองเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ดูแลที่นอนให้สะอาดอยู่เสมอป้องกันโรคติดต่อทุกชนิด โอจาม อย่าใช้ภาชนะปะปนกัน หมั่นดูแลตนเองอยู่เสมอ” ID7
<b>4.2 การก่อเกิดมิตรภาพในเรือนจำ</b>	
4.2.1 เพื่อนช่วยเพื่อน	“ที่นี่มีคนหลายรูปแบบ เราต้องดูด้วยว่าเขาเป็นอย่างไร เขาช่วยเหลือเราได้ไหม เราช่วยเขา เขาก็ช่วยเรา ก็ช่วยกันไปก็ต้องดูว่าเพื่อนคนนี้ทำของผิดหรือเปล่า อย่างนั้นเราไม่คบไม่ยุ่งกับเขา คบแต่เพื่อนที่ทำตัวดี คบแต่คนที่ไม่ตีเรากี่ช่วย คิดง่ายๆคบคนต้องดูกันยาวๆหน่อย คบเพื่อนที่ดีก็เจอแต่สิ่งที่ดีๆ คบเพื่อนที่ไม่ดีก็เจอสิ่งที่ไม่ดี เราต้องรู้จักคบเพื่อนที่ดี ดูแลซึ่งกันและกันได้” ID1
4.2.2 การสร้างสายสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่	“บางครั้งเราควรจะให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่เขาบ้าง ไม่ควรให้เขาต้องมาเดือดร้อน ทำตัวให้มันอยู่ในกฎในเกณฑ์ แค่นี้เราก็ออยู่กันได้ ไม่ต้องบาดหมางกันอย่าให้หัวหน้าเขาต้องมาเดือดร้อน แค่นี้เราก็สบายใจ หัวหน้าเขาก็สบายใจและไม่มายุ่งไม่มาระแวงกับเราด้วย” ID5
4.2.3 การสร้างสัมพันธ์ภาพกับครูสอนศาสนาและครูบาอาจารย์	“องค์กรศาสนาเขามาเยี่ยมเรา มีซันนารีเขาเป็นห่วงเรา ถ้ามเราว่าต้องการอะไร เป็นอยู่อย่างไร มีอะไรให้ช่วยบ้าง มันก็ดีนะ ถึงแม้ว่าเราเป็นนักโทษ ไม่ใช่ญาติเขา เขาไม่เคยรังเกียจเรา ไม่ทอดทิ้งเรา เขาก็มาสอนพระคัมภีร์ สอนบทเพลง อธิฐานร่วมกัน ทำกิจกรรมพิธีทางศาสนา เอ่อ...ทำให้เราสบายใจ ภูมิใจ ทำให้รู้ว่า เขายังสนับสนุนเรา ไม่ทอดทิ้งเรา ตอนนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเรายังมีค่าอยู่” ID6
<b>4.3 การวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษ</b>	
4.3.1 กำหนดชะตาชีวิตด้วยตนเอง	“ออกไปเราควรแก้ไขปรับปรุงให้มันดีขึ้น เราไม่ควรอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เพราะว่าบทเรียนมันมีแล้วต้องใช้ความคิดใช้สมองให้มันดีขึ้น ....อยู่ในนี้เราเห็นอย่างโน้นอย่างนี้ เยอะแยะ มีเรื่องมีราวกันขึ้นมา มันก็ไม่ดีกับเรา คนที่มีปัญหาไม่ต้องอยู่กับมันดีที่สุด เพราะชีวิตเป็นของเราต้องกำหนดว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ และคิดให้ดีกว่า ”ID5



<p>4.3.2 <b>ชีวิตต้องไปข้างหน้า</b></p>	<p>“ ชีวิตในวัยนี้ ก้าวไปข้างหน้าคงยากมาก เราต้องใช้สมองก้าวไปที่ละนิด คนติดคุก ออกมาอย่างแรกเราก็ทำความเชื่อมั่นให้กับตนเองและคนรอบข้างเห็นก่อน เมื่อเราเชื่อมั่นในตนเองและคนอื่นเชื่อมั่นเราแล้ว ถึงจะมีโอกาสก้าวไปข้างหน้าได้ ไม่มีความไว้วางใจ ไม่มีความเชื่อมั่นจากคนอื่น ก้าวไปข้างหน้าคงยาก อย่างหวังเลย ทุกคนต้องการที่จะใช้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า ถึงไม่เคยติดคุกมา ก็ยังยากเลย ถ้าเราไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเราจะก้าวต่อไปไม่ได้ เราไม่ควรมองอดีตที่ผิดพลาดและจมอยู่กับอันนั้น มันทำให้เราแย่นะ ” ID7</p>
<p>4.3.3 <b>ชีวิตใหม่บนเส้นทางพอเพียง</b></p>	<p>“ หลังพ้นโทษจะไปอยู่กับลูกที่ระยอง ลูกทำปลาอยู่ที่ระยองส่งปลาให้ลูกค้าตามร้านอาหาร เราคิดว่าขายปลาก็ดีกว่า สามารถตั้งหลักได้ พอเห็นช่องทางแล้วว่าจะทำอย่างไร แล้วก็บางทีอาจกลับไปแม่สอดทำงานเกี่ยวกับศาสนา เพราะเราชอบทางด้านนี้ด้วย ” ID6</p>



### ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
<p>คดีมาทั้ง 3 ศาลแล้ว สู้คดีมาทั้งหมด 13 ปี ชั้นต้นสู้มา สามปีครึ่ง อุทธรณ์ สี่ปีกว่านิดหน่อยฎีกานานหน่อย หก ปี ก็เพิ่งมาเด็ดขาดเมื่อปี 51 คิดดูสิสู้มาตั้งนาน ตั้งนานกว่า 13 ปี ตอนนี่ก็เหลือตลอดชีวิต เสียใจนะ... มันนานสู้จนไม่รู้จะสู้ยังไงแล้ว สู้ได้ประหารชีวิต...มันไม่ใช่ของเรา ...ตรงนี้เราเสียใจมาก...ถ้าไม่ได้อภัยโทษปานนี้ก็โดนประหารแล้ว ..ถ้าประหารไปจริงๆก็ดีนะ หมดเรื่องแล้ว... ก็ไม่รู้ทำไม</p>		<p>1.1.3 ห้วงเวลาที่ยาวนานในการต่อสู้คดีความและอัตราโทษ</p>	<p>1.1 กระบวนการพิจารณาคดี</p>	<p>1. มูลเหตุแห่งทุกข์</p>
<p>ถ้าจะทำมันก็ได้ แต่เราไม่ทำ เพราะไม่ชอบ กลัวบาป ก็ตั้งแต่ พ.ศ.2518 โน้นแล้ว พรรคพวกก็ชวนให้ทำ แต่เราไม่ทำ ตอนนั้นมึงฆราวาสสิงโตอย่างเดียว ยาบ้ายังไม่มี ตอนนั้นรู้สึกว่ประมาณ สาม หมื่นกว่า ก็ไม่ได้สนใจเพื่อนที่ทำการรวมกันหมดแล้ว มีเงิน สิบลกว่า ล้าน เขาก็ชวนแต่เราไม่ทำ บอกเขาไปว่าบาปกรรมไม่อยากทำ พอตอนหลังปี 42 เงินก็หมุนไม่ทัน เพื่อที่ยืมเงินไปก็หนีไปอยู่ที่ย่างกุ้ง ก็เลยบอกเพื่อนที่อยู่ที่ย่างกุ้งไปทวงให้ เขาบอกว่าให้เราเก็บเงินค่ายาที่เมืองไทยเพื่อแลกเปลี่ยนกัน เราก็บอกเขาไปว่าจะเก็บเงินให้อย่างเดียวแต่จะไม่ยุ่งกับเรื่องยา เขาก็บอกว่าได้ๆ ไม่มีปัญหา เพื่อนคนนี้เขาก็ให้เราทำยาอยู่เรื่อยแต่เราไม่ทำ เรบอกเก็บเงินอย่างเดียวก็พอ..สุดท้ายเราก็โดนจับจนได้เพราะเราไปเก็บเงินค่ายาให้เพื่อนนี้แหละ เราโดนจับแต่ไม่มีหลักฐานอะไรมัดตัวเราเลย แต่ทาง ร้อยโทเขาบอกว่าจำเลยที่แปดไปร้อรับเงิน เราโดนตั้งข้อหาพร้อมกับเพื่อนที่ค้ายา</p>	<p>เราโดนจับแต่ไม่มีหลักฐานอะไรมัดตัวเราเลย แต่ทาง ร้อยโทเขาบอกว่าจำเลยที่แปดไปร้อรับเงิน เราโดนตั้งข้อหาพร้อมกับเพื่อนที่ค้ายา</p>	<p>1.1.1 ความทุกข์เกี่ยวกับคดี</p>	<p>1.1 กระบวนการพิจารณาคดี</p>	<p>1. มูลเหตุแห่งทุกข์</p>

ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
<p>ปี 43 พฤศจิกายน วันที่ 6 เพราะว่าเราโดนเจ้าหน้าที่ซ้อม 3 ครั้ง เขาถามว่าเอา ยาไปซ่อนไว้ที่ไหน เราก็บอกเขาไปว่าเราไม่ได้ทำ เราไม่รู้เรื่อง เขาก็ค้นก็ไม่มี ผลสุดท้าย พันโทให้การที่ชั้นศาลว่า จำเลยที่ 1-7 พันโทร่วมจับด้วย แต่ จำเลยที่ แปด เนี่ยะไม่เกี่ยวข้อง เพราะว่าพันโทไม่ได้ร่วมด้วย แต่จำเลยที่แปด รอรับเงินอยู่ที่มุกตึก แต่พันโทไม่เห็น ไม่รู้จักกับจำเลยที่แปด ตอนนั้นยังไม่ได้ ตั้งข้อหา ถ้าตั้งข้อหาเนี่ยะ ลูกสาวก็โดนด้วย ทีนี้เอาไปที่เซฟเฮ้าส์ เอาลูกสาว กับเพื่อนลูกสาวไปด้วย แต่พันโทบอกว่าให้ปล่อยไปเลย แต่ร้อยโทไม่ยอม ก็ เลยเอาผมไว้คนเดียว ลูกสาวกับเพื่อนลูกสาวก็ปล่อยไป มันบอกว่าให้กลับไป เลย เอาผมคนเดียว ทีนี้ก็ส่งฟ้องศาล ตั้งข้อหาพร้อมกันมียา เรื่องทุกอย่าง เจ้าหน้าที่เขาเป็นคนแต่งขึ้นมาทั้งนั้น บังคับให้เรารับสารภาพ เช่นชื่อใน เอกสารที่เราไม่ได้อ่าน มีแต่เอกสารปลอมทั้งนั้น ให้เราบอกว่าเอายาจากคน โน้นคนนี้แต่เราไม่พูด เราไม่ชอบพูดใส่ร้ายคนอื่น หลังจากนั้นก็ส่งเราไปที่ ปอส หลังจากนั้นก็ส่งไปที่เรือนจำบำบัดทั้งหมด 8 คน ผู้หญิง 1 คน.....พูดถึง เรื่องศาลมัญญัตติธรรมใหม่ มันไม่ยุติธรรมหรอก เพราะอะไรมันไม่ยุติธรรม พอ ชั้นศาลเนี่ยะศาลบอกว่าตำรวจเขาไม่รังแกประชาชนหรอก เขาไม่กลั่นแกล้ง ประชาชน ตำรวจนั้นมันเชื่อถือไม่ได้ ส่วนมากเขาต้องการผลงานเลื่อนขั้น ได้ เงิน ใครผิดใครถูกไม่รู้ กฎถูกคนเดียว ใหญ่คนเดียว วันนั้นชั้นศาลบัลลังก์ 904 ศาลบอกว่าจำเลยทั้งหมดฟังศาลพูดนะ ศาลจะเอาแค่ 3 คนเอง คนที่ 1 ติดต่อชาย คนที่ 2 คนไปดูเงิน คนที่ 3 คนที่เอาของไปส่งที่ป้อมน้ำมัน ที่เหลือ กลับบ้านหมด ห้า คน คนที่รับสารภาพ 25 ปี เราเห็นว่า</p>	<p>เพราะว่าเราโดนเจ้าหน้าที่ซ้อม 3 ครั้ง เขาถามว่าเอายาไปซ่อนไว้ที่ไหน เราก็ บอกเขาไปว่าเราไม่ได้ทำ เราไม่รู้เรื่อง เขาก็ค้นก็ไม่มี ผลสุดท้าย พันโทให้การ ที่ชั้นศาลว่า จำเลยที่ 1-7 พันโทร่วมจับ ด้วย แต่จำเลยที่ แปด เนี่ยะไม่เกี่ยวข้อง เพราะว่าพันโทไม่ได้ร่วมด้วย แต่จำเลย ที่แปดรอรับเงินอยู่ที่มุกตึก แต่พันโทไม่ เห็น ไม่รู้จักกับจำเลยที่แปด ตอนนั้นยัง ไม่ได้ตั้งข้อหา ถ้าตั้งข้อหาเนี่ยะ ลูกสาว ก็โดนด้วย ทีนี้เอาไปที่เซฟเฮ้าส์ เอาลูก สาวกับเพื่อนลูกสาวไปด้วย แต่พันโท บอกว่าให้ปล่อยไปเลย แต่ร้อยโทไม่ ยอม ก็เลยเอาผมไว้คนเดียว ลูกสาวกับ เพื่อนลูกสาวก็ปล่อยไป มันบอกว่าให้ กลับไปเลย เอาผมคนเดียว ทีนี้ก็ส่ง ฟ้องศาล ตั้งข้อหาพร้อมกันมียา เรื่องทุก อย่างเจ้าหน้าที่เขาเป็นคนแต่งขึ้นมา ทั้งนั้น บังคับให้เรารับสารภาพ เช่นชื่อ ในเอกสารที่เรา</p>	<p>1.1.1 ความทุกข์ เกี่ยวกับคดี</p>	<p>1.1 กระบวนการ พิจารณาคดี</p>	<p>1. มูลเหตุแห่ง ทุกข์</p>

ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
ศาลคนนี้มีคามยุติธรรมน้อย แต่สุดท้ายก็ตัดสินมา คนละ 33 ปี 4 เดือน	ไม่ได้อ่าน มีแต่เอกสารปลอมทั้งนั้น ให้เราบอกว่าเอามาจากคนโน้นคนนี้แต่เราไม่พูด เราไม่ชอบพูดใส่ร้ายคนอื่น หลังจากนั้นก็ส่งเราไปที่ ปปส หลังจากนั้นส่งไปที่เรือนจำบำบัดทั้งหมด 8 คน ผู้หญิง 1 คน			
ปหมดเลย มีนคิดอะไรไม่ออก เหมือนเรากินเหล้า สูบบุหรี่ ชีวิตนี้เราไม่น่าเลย มัวแต่กินเหล้าสูบบุหรี่ ไม่สนใจอะไรเลย / แล้วอีกอย่างหนึ่งมันไม่ถูกต้องคือเราไม่น่าบอกที่อยู่ของเราเลยว่า เราอยู่ที่ไหนที่นี่ /แต่จะโทษคนโน้นคนนี้ไม่ถูกแล้ว มันอยู่ที่เรา ก็คิดว่าเป็นเวรกรรมของเราด้วย ถึงแม้เราไม่ได้ทำอย่างไรมันก็ต้องโดน /...ตอนเข้ามาใหม่ๆก็ให้เมียประกันตัว แต่ทนายบอกว่าไม่ต้องประกันตัว ก็ปล่อยตามนั้น ปลง/คนที่มีเงินมากเขายังอยู่ได้ เขาอยู่อย่างไรเราก็อยู่อย่างเขา ทำตามเขา ไปตามเขา ถ้าเราไม่ทำตามเราก็แย่ อย่างอาบน้ำ เข้าส้วม มันก็ไม่ดีเพราะว่าเขาไม่สร้างให้ น้ำเขาก็ไม่เปิด เราต้องบังคับไปในตัว / อยู่บำบัดได้ 77 วันก็ย้ายไปที่คลองเปรม แต่เจ้าหน้าที่เขากล่าวว่าทำไมได้ย้ายไปไวจัง ผมบอกว่าผมไม่รู้ เขาก็บอกว่าย้ายไปที่ดีแล้วอยู่ที่นี้ลำบาก ที่คลองเปรมดีหน่อยน้ำก็เยอะ นอนดีหน่อย กับข้าวเราทำกินได้อยู่สบายหน่อย /อยู่ที่บำบัดแย่ที่สุดที่นอนก็แคบ ลำบากสุดๆ นอนหงายอย่างเดียว ถ้าพลิกตัวเมื่อไรที่นอนหาย เราต้องยอม เราต้องยอมอย่างเดียว เรานอนหน้าห้องน้ำ ที่หลังก็ยอมเสียบุหรี 2 แถว เพื่อแลกกับที่	มีนไปหมดเลย มีนคิดอะไรไม่ออก เหมือนเรากินเหล้า สูบบุหรี่ ชีวิตนี้เราไม่น่าเลย มัวแต่กินเหล้าสูบบุหรี่ ไม่สนใจอะไรเลย	2.2.3 โทษตนเองจากเหตุการณ์ในอดีต	2.2 ความทุกข์ทางใจ	2.ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว

ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
<p>นอนที่ตีหน้อย เราก็สงสารคนที่ขายที่นอนให้เราเพราะเขาไม่มีญาติ มันก็มีแค่ผ้าห่ม 3 ผืน เท่านั้น /ตอนย้ายที่คลองเปรมเราก็โง่งนะ เขาบอกใครเป็นคนพิการให้เดินออกมา เราก็ไม่เดินออกไป แต่คนที่เดินออกไปเขาก็ไม่ได้ใส่ตรวน เราไม่กล้าบอกเขากลับ เลยได้ใส่ตรวนเส้นใหญ่</p>				
<p>คนที่มีเงินมากเขายังอยู่ได้ เขาอยู่อย่างไรเราก็อยู่อย่างเขา ทำตามเขา ไปตามเขา ถ้าเราไม่ทำตามเราก็แย่ อย่างอาบน้ำ เข้าส้วม มันก็ไม่ดีเพราะว่าเขาไม่สร้างให้ น้ำเขาก็ไม่เปิด เราต้องบังคับไปในตัว</p>		4.1.8 การเลียนแบบตัวอย่างที่ดี	4.1 การยื่นหยัดเพื่อสู้กับปัญหา	4.การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง
<p>แต่...มาคิดดูอีกที่เขาอยู่ได้เราก็ต้องอยู่ได้ เห็นคนอื่นเขาออกกันเราก็ต้องออกให้ได้ สักวันเราก็ต้องออกบ้าง ออกไปหลายรุ่นแล้ว คงจะถึงเราบ้าง อยู่เฉยๆ ดีกว่าเดียวก็ได้ ออก คิดได้แบบนี้เราก็ไม่ยอมตาย เมื่อก่อนคิดว่า โทษตั้ง ห้าสิบปี อายุก็ห้าสิบปี ออกไปก็อายุร้อยกว่าปีแล้ว ตายเสียยังดีกว่าอยู่ ... แต่ตอนนี้ไม่คิดแบบนั้นแล้ว เราผ่านตรงจุดนั้นมาได้ เหลืออีก สอง ปีก็ได้กลับแล้ว เห็นหลังคาบ้านแล้ว</p>	<p>แต่...มาคิดดูอีกที่เขาอยู่ได้เราก็ต้องอยู่ได้ เห็นคนอื่นเขาออกกันเราก็ต้องออกได้ เห็นคนอื่นเขาออกกันเราก็ต้องออกให้ได้ สักวันเราก็ต้องออกบ้าง ออกไปหลายรุ่นแล้ว เพื่อนที่มารุ่นเดียวกัน เขากลับไปหมดแล้ว คงจะถึงเราบ้าง อยู่เฉยๆ ดีกว่าเดียวก็ได้ ออก คิดได้แบบนี้เราก็ไม่ยอมตาย เมื่อก่อนคิดว่า โทษตั้ง ห้าสิบปี อายุก็ห้าสิบปี ออกไปก็อายุร้อยกว่าปีแล้ว ตายเสียยังดีกว่าอยู่</p>	3.1.3 อยู่กับปัจจุบันและความหวัง	3.1 การปรับมุมมองความคิด	3. กระบวนการปรับตัว

ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
	<p>...แต่ตอนนี้ไม่คิดแบบนั้นแล้ว เราผ่านตรงจุดนั้นมาได้ เหลืออีก สอง ปีก็ได้กลับแล้ว เห็นหลังคาบ้านแล้ว ความรู้สึกแย่งไม่มีแล้ว มันหมดแล้ว ก็อยู่ไปวันๆเพื่อรอวันออก ก็ได้กลับบ้านเมื่อไร ก็หยุดคิดเมื่อนั้น มันก็โล่งเลยนะ ตอนมาติดใหม่ๆก็ไม่ไหว...นี่ก็รอที่ว่าเขาจะเปลี่ยนกฎหมายใหม่ นโยบายใหม่เรื่องกฎหมายยาเสพติด ถ้าแก้แล้วก็คืนจะได้กลับบ้านเร็วๆ นี่คือความหวังของคนติดคุกรอวันออกอย่างเดียว วันที่มีอิสรภาพ ...ไม่รู้อยู่มากได้ใจตั้ง 15 ปี</p>			
<p>อาบน้ำเต็มที ที่ก็กว้าง เขาไม่มีการบังคับ ใครจะอยู่อย่างไรก็ได้ นอนห้องละสิบคน สภาพการเป็นอยู่ดี ดีกว่าที่บำบัด แต่จะให้มันดีมันก็ไม่ดี เพราะมันเป็นคุก อย่างเราเป็นคนพิการทำงานไม่ได้ ต้องเสียเป็นรายเดือน เดือนละ สี่ร้อยบาท เสียมาได้ 1 ปี กับสิบเดือน ถ้าไม่เสียไม่ได้เขาบังคับให้เสีย ..... ใส่ตรวนได้ประมาณ 6 เดือน พอลอดตรวนปั๊บ ขา เบาโล่งเลย ช่วงที่ใส่ตรวนเนี่ยปวดขามาก กระดูกที่ข้อเท้า โผล่เลยเจ็บมาก กระดูกแตกเลยทั้งสองข้าง เวลาเราเดินตรวนมันจะตีที่ข้อเท้า อีกอย่างเราเป็นคนพิการด้วย เดินก็ไม่ค่อยสะดวก ตรวนมันก็ตีที่ข้อเท้า</p>	<p>ใส่ตรวนได้ประมาณ 6 เดือน พอลอดตรวนปั๊บ ขา เบาโล่งเลย ช่วงที่ใส่ตรวนเนี่ยปวดขามาก กระดูกที่ข้อเท้า โผล่เลยเจ็บมาก กระดูกแตกเลยทั้งสองข้าง เวลาเราเดินตรวนมันจะตีที่ข้อเท้า อีกอย่างเราเป็นคนพิการด้วย เดินก็ไม่ค่อยสะดวก ตรวนมันก็ตีที่ข้อเท้า</p>	<p>2.1.5 ความทุกข์จากการจำตรวน</p>	<p>2.2 ความทุกข์ทางใจ</p>	<p>2.ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนเข้าสู่การปรับตัว</p>

ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
เดินก็ไม่ค่อยสะดวก ทรนมันก็ตีที่ข้อเท้าทุกวัน มันก็บวม ทรนมันใหญ่ 5 หุน ตอนหลังเราไปจ่ายเงินที่กองทรนเขาก็เปลี่ยนให้มาเป็นเส้นเล็ก	ทุกวัน มันก็บวม ทรนมันใหญ่ 5 หุน ตอนหลังเราไปจ่ายเงินที่กองทรนเขาก็เปลี่ยนให้มาเป็นเส้นเล็ก			
ศาลชั้นต้นตัดสินมาแล้ว มันจบแล้ว ก็ค่อยไปแก้ไขที่ศาลอุทธรณ์คงจะมีสิทธิอยู่มั้ง แต่เขาบอกว่ามันยาก ตอนขึ้นศาลครั้งแรก ไม่แก้หน้าศาลมันว่าเราผิดตรงไหน ให้แก้ตรงนั้นเลย ถ้าเราแก้ไม่ได้ก็ผิด ถ้าแก้ได้ศาลเชื่อมั่นก็ไม่ผิด แต่ส่วนมากจะติดหมดศาลไม่เชื่อ ไม่มีความยุติธรรมหรือ ศาลควรพิจารณามากกว่านี้ ฟังผู้ต้องหาบ้างว่ามันเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริงไม่ใช่ตีรวมทั้งหมด	ศาลชั้นต้นตัดสินมาแล้ว มันจบแล้ว ก็ค่อยไปแก้ไขที่ศาลอุทธรณ์คงจะมีสิทธิอยู่มั้ง แต่เขาบอกว่ามันยาก ตอนขึ้นศาลครั้งแรก ไม่แก้หน้าศาลมันว่าเราผิดตรงไหน ให้แก้ตรงนั้นเลย ถ้าเราแก้ไม่ได้ก็ผิด ถ้าแก้ได้ศาลเชื่อมั่นก็ไม่ผิด	1.1.2 วางแผนต่อสู้คดีความ	1.1 กระบวนการพิจารณาคดี	1.มูลเหตุแห่งทุกข์
คนเราต้องปรับตัวไปตามรูปการ ว่ามันจะเป็นอย่างไร ต้องอย่างนี้ อย่างโน้น ไม่ต้องไปคิดว่า โอ้..เราไม่น่าเลย ไม่น่ามาติดคุกเลย คิดแบบนี้ไม่ได้ มันทำให้เรารุ่นวายใจไปด้วย เราต้องทำใจไว้ว่าคนมีเงินเป็นร้อยล้าน พันล้าน เขายังคิดจะออกเขายังอยู่ได้ เราก็ต้องอยู่ได้ อย่างบางคนอยู่มาตั้ง 20 ปี เขายังอยู่ได้ ....ถามเขาว่าจะได้ออกเมื่อไร เขาบอกต้องอยู่ประมาณ 24 ปี ถึงจะได้ออก เขาตัดสินมาประหารนะ แต่เราตัดสินมา 33 ปีเท่านั้นเอง เขาก็บอกว่าไม่เกิน 18 ปี ก็จะได้กลับ เนี่ยเขาให้กำลังใจเราแบบนี้ เราต้องสู้ต่อไป ท้อแท้ทำไม	คนเราต้องปรับตัวไปตามรูปการ ว่ามันจะเป็นอย่างไร ต้องอย่างนี้ อย่างโน้น ไม่ต้องไปคิดว่า โอ้..เราไม่น่าเลย ไม่น่ามาติดคุกเลย คิดแบบนี้ไม่ได้ มันทำให้เรารุ่นวายใจไปด้วย	4.1.3 การปรับตัวต่อแบบแผนชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม	4.1 ยืนหยัดเพื่อสู้กับปัญหา	4.การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง

ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
<p>อยู่คุณมา 15 ปี เนี่ยไม่เคยมีเรื่องมีราวกับใครเลย ใครจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา ยอมทุกอย่าง ยอมอย่างเดียว มันก็จบยอมเนี่ยไม่ใช่ว่าจะกลัวนะ แต่ไม่ยอมให้เดือดร้อนไม่ยอมมีปัญหา อยากให้มันอยู่เป็นสุข เราก็คงสบายเจ้าหน้าที่เขาก็สบาย เราไปทำให้เจ้าหน้าที่เขาเดือดร้อน เราก็คงเดือดร้อนไปด้วย เราก็คงลำบากแล้ว หลบได้ หลีกได้ ดีที่สุด ใ่อพวกที่มีปัญหาอย่าไปยุ่งกับมัน ...</p>		<p>3.2.1 การหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทด้วยการหลีกเลี่ยง</p>	<p>3.2 การจัดการกับภาวะวะที่ทำให้ใจขุนมัว</p>	<p>3. กระบวนการปรับตัว</p>
<p>ความหวังหรือ ก็หาสิ่งดีๆที่ทำแล้วสบายใจ สามารถตั้งตัวได้ ทำให้เราสบายไม่ต้องให้ลูกหลานเดือดร้อน พอหมดอายุชี้ยก็ไปเลยไม่ต้องเป็นห่วง แต่ถ้าเราทิ้งเขาไว้แบบนั้นมันไม่ดี เพราะเขาเองลำบากอยู่ ลูกเราเองก็มีสองคน ลูกสาวทั้งสองคน คนโตยังไม่แต่งงาน คนเล็กแต่งงานไปแล้ว คนที่แต่งงานแล้วไม่ดี คนที่ยังไม่ได้แต่งดี ยังมาดูแลเราอยู่</p>	<p>ความหวังหลังพ้นโทษหรือ... ก็หาสิ่งดีๆที่ทำแล้วสบายใจ สามารถตั้งตัวได้ ,มันต้องมองการณ์ไกล ครอบครัวยังต้องมาก่อน ทำแล้วสบายใจไม่ต้องให้ลูกหลานเดือดร้อน พอหมดอายุชี้ยก็ไปเลยไม่ต้องเป็นห่วง แต่ถ้าเราทิ้งเขาไว้แบบนั้นมันไม่ดี เพราะเขาเองลำบากอยู่</p>	<p>4.3.2 ชีวิตต้องไปข้างหน้า</p>	<p>4.3 วางแผนชีวิตหลังพ้นโทษ</p>	<p>4.การเริ่มต้นของชีวิตที่เข้มแข็ง</p>
<p>ความรู้สึกเรา อยู่มาสิบห้าปี ผ่านมาแล้ว เหลืออีกแค่คนเดียวเราก็คงต้องทำให้ได้ออกไปเราต้องทำให้สิ่งดีๆมันดีขึ้นมา สิ่งที่ไม่ดีบทเรียนมันอยู่ในคุก ปล่อยวางไม่ต้องไปยุ่งกับมัน วันหน้ามันจะดีขึ้นขอให้เรามีจิตใจที่ดี คิดสิ่งดีไปทำๆ รับรองว่ามันจะดีขึ้น ..... ถึงแม้ว่าเราแก่อายุ 60 กว่าแล้ว ออกไปทำอะไรไม่ได้ อย่านึกคิดอย่างนั้น มันอยู่ที่คนเรามีบุญมีบารมี มีวาสนาใหม่ มันจะดีขึ้น ..... บางคนอดอะไรตายอยาก ทำแบบนั้นคิดแบบนั้น อย่างนั้นตาย</p>	<p>ความรู้สึกเรา อยู่มาสิบห้าปี ผ่านมาแล้ว เหลืออีกแค่คนเดียวเราก็คงต้องทำให้ได้ออกไปเราต้องทำให้สิ่งดีๆมันดีขึ้นมา สิ่งที่ไม่ดีบทเรียนมันอยู่ในคุก ปล่อยวางไม่ต้องไปยุ่งกับมัน วันหน้ามันจะดีขึ้นขอให้เรามีจิตใจที่ดี คิด</p>	<p>3.3.3ไม่เคยท้อกับโชคชะตา</p>	<p>3.3 ความรู้สึกด้านบวก</p>	<p>3.กระบวนการปรับตัว</p>



ข้อความ	วิเคราะห์เชิงตีความ	ประเด็นย่อย ใช้รหัส1.1.1	ประเด็นรอง ใช้รหัส1.1	ประเด็นหลัก ใช้รหัส 1,2,3,4
แน่นอน มันไม่เจริญ ก็เหมือนเดิม ออกไปก็ทุกข์เหมือนเดิม เราออกไปเราต้องแก้ไข	สิ่งดีไปทำ รับรองว่ามันจะดีขึ้น อย่าไปท้อแท้กับเรื่องที่ผ่านมา สิ่งดีๆรอเราอยู่..ผมคิดอย่างนั้นะ			



ตารางกิจวัตรประจำวันผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
05.30 น	สวดมนต์ อิติปิโส พาหุง แม่เมตตา	เปิดเสียงตามสาย
06.00 น	เปิดห้องขังตรวจนับจำนวนผู้ต้องขังห้องลงจาก ตึกเรือนนอน ทำกิจวัตรส่วนตัว	
07.00	รับประทานอาหารเช้า	
08.00	เคารพธงชาติ/สวดมนต์/คำนิยม 12ประการ/ สิ่งของต้องห้าม/ฟังการอบรมจากเจ้าหน้าที่/ การบริหาร 10 ท่าพยายม/ พัฒนาจิตใจ	แล้วแต่สภาพดินฟ้า อากาศ
09.00	ผู้ต้องขังแยกย้ายไปทำกิจกรรมของตนเอง / กิจกรรมทางศาสนาและนันทนาการ	
11.30	เข้าแถวตรวจนับจำนวนผู้ต้องขัง	
12.00	รับประทานอาหารมื้อกลางวัน	
13.00	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
14.00	รับประทานอาหารมื้อเย็น	
15.30	เข้าแถวตรวจนับจำนวนผู้ต้องขังและตรวจค้น ก่อนขึ้นตึกเรือนนอน	
16.30	ตรวจนับจำนวนผู้ต้องขังและปิดห้องขัง	
19.00	สวดมนต์/นั่งสมาธิ/ประกอบกิจกรรมหลักของ แต่ละศาสนา	
21.00	ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี(ก่อนนอน )	

ที่มา: ฝ่ายควบคุมดูแล



### การประกอบกิจกรรมทางศาสนา

การที่ผู้ต้องขังสูงอายุได้นำหลักคำสอน หลักปฏิบัติและหลักคำจริยธรรมเกี่ยวกับศาสนา มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อเพิ่มพลังศรัทธาและกำลังใจในการดำเนินชีวิตโดยมีบทคำสอนของ ศาสนาให้คิดให้ปฏิบัติตามเพื่อสร้างความสงบภายในจิตใจ ซึ่งรูปแบบของการประกอบกิจกรรมทาง ศาสนาแต่ละศาสนาของผู้ให้ข้อมูลนั้นมีความแตกต่างกันออกไป เช่น หลักคำสอนของศาสนาคริสต์ที่ ให้ความสำคัญกับการอธิษฐานประจำวันซึ่งจะช่วยให้พบหนทางเข้าสู่วิถีชีวิตที่มีความสุขและสอนให้รัก ผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไขเหมือนที่พระองค์ทรงรักเรา ไม่มีอะไรที่ทำให้เราขาดความรักจากพระเจ้าไม่ว่าจะ เป็นรอยมลทินหรือความล้มเหลวในชีวิต และให้สรรเสริญพระเจ้าอยู่ตลอดเวลาด้วยการถวายบทเพลง อ่านพระคัมภีร์และสวดมนต์ร่วมกัน

“อยู่ข้างในนี้หรือก็มีความหวังว่าจะได้ออกไปแต่ถ้ามันอยู่ข้างในนี้ถ้าเราจะไปทาง...ทาง ศาสนา นี้เราก็จะต้องเอาพระเจ้าเป็นหลัก...อืม...คอย...คอยให้เป็นที่มันเพราะพระเจ้าคือความหวังเรา ...อืม...ศาสนามันสอนให้เรา...ทำให้เรามั่นใจ...ให้เรามั่นใจ...ให้เรามีความหนักแน่น คือเป็นหลักของ เราให้ยึดมั่น แต่อย่างไรพระเจ้าคงไม่ทิ้ง...เราเชื่อมั่น...เราเชื่อมั่นว่า...คือเราต้องมีความเชื่อมั่นไว้ให้ได้ ...อืม...ถ้าไม่มีความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง...มันก็ไม่ได้...ท้อแท้ก็...ก็หันไปหา พระเจ้าเท่านั้น...อยู่ บางขวางมาสิบกว่าปีแล้ว จากที่ผ่านมามีจิตใจเราก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น...มันเปลี่ยนแปลงอย่างอื่น... มัน...จากที่ใจเราไม่ค่อยดีแล้ว พอเราเข้ามาในโบสถ์แล้วใจมันดีขึ้น เข้ามาในโบสถ์คริสต์แล้วใจมันดีขึ้น ได้ฟังพระเจ้าแล้วมันดี รู้สึกดีขึ้น มีความมั่นใจขึ้น” ID2



และสำหรับผู้ให้ข้อมูลที่นับถือศาสนาพุทธจะนำหลักธรรมคำสอนและวิถีปฏิบัติมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น การทำบุญตักบาตรในวันสำคัญทางศาสนา การสวดมนต์ และการปฏิบัติธรรมเป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อเป็นการฝึกหัดร่างกาย และขัดเกลาจิตใจให้สงบตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบเยือกเย็น เข้มแข็ง เกิดสติปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาและขจัดกิเลสตัณหาอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง เพื่อรักษาใจตนเองให้รู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นและมีจิตใจที่สงบทำให้รับรู้และมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง โดยไม่จมปลักอยู่กับความทุกข์และความผิดหวัง

“อ้าฟังสิธรรมะนี้ มันก็ดีขึ้นแหละนะ บางครั้งมันก็ทำให้เราสบายใจขึ้นเหมือนกัน ได้อ่านได้สวด ได้ท่องอะนะ เออ...มันก็ทำให้เรานี้มีความสุขทางใจไปได้ สิมเรื่องราวที่...มันทำให้เราไม่สบายใจ ก็อย่างเช่น วันสำคัญทางศาสนาหัวหน้าเขาก็นิมนต์พระเข้ามาในเรือนจำ ก็ได้ทำบุญกับเขามั่ง มันรู้สึกสบายใจ”ID1

“ก็สวดมนต์บ้างทำแล้วรู้สึกสบายใจ เพราะเราแก่แล้วทำได้แค่นี้ ก็อยู่กันไปไม่ยอกคิดก็ดีนะมันได้ผ่อนคลายความเศร้าบ้างก็มีกิจกรรมสวดมนต์ทุกวัน ก็ไปสวดกับเขาบ้างสวดมนต์ สวดอะไรก็ค่อยยังชั่วหน่อย”ID4



### การผ่อนคลายความทุกข์ด้วยกิจกรรมที่น่าสนใจ

การที่ผู้ต้องขังสูงอายุได้ผ่อนคลายความไม่สบายใจ ความเครียดด้วยกิจกรรมต่างๆที่ผู้ต้องขังสูงอายุสนใจในยามว่างเพื่อเติมเต็มใจ เช่น การออกกำลังกาย การเข้าฝึกรบมวิชาชีพจากหน่วยงานภายนอกและการได้ปรึกษากับเพื่อนสนิทคนที่ไว้ใจเพื่อระบายความทุกข์หรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยลดความรู้สึกเหงาที่ตนเองได้เผชิญอยู่ให้เกิดการผ่อนคลาย

“รู้สึกผ่อนคลาย...ได้ทำกิจกรรมอย่างเช่น...เอ่อ..ถ้าได้ออกกำลังกายมันก็ดีตอนเช้าๆตื่นะมันก็ดี ออกกำลังกายแบบว่าได้ยืดเส้นยืดสาย เอามาฝึกหน้าแถวไปฝึกที่หน้าเรือนนอนมันก็ดี เดินออกกำลังกายรู้สึกว่าได้ผ่อนคลายความตึงเครียด”ID2

“ได้เคยฝึกวิชาชีพจากวิทยากรข้างนอกก็อย่างเช่น เรียนศิลปะ วาดรูป ไปเรียนทำขนม ชงกาแฟ...ก็รู้สึกว่ามันก็ดี มันได้ไปกินได้ไปเจอเพื่อนคนใหม่ที่รู้จักกัน มันเปิดหูเปิดตาไปในตัว เพราะอยู่แต่ในแดนก็มีอยู่แค่นี้ไปนอกแดนบ้างกว้างขวางดี ก็รู้สึกว่าโล่งดี”ID3



### การรับจ้างและหารายได้เสริม

การทำงานรับจ้างหารายได้เสริมให้กับตนเองเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตภายในเรือนจำก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ตนเองรู้จักที่จะปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตที่สร้างคุณค่าความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถพึ่งพาตนเองได้และไม่เป็นภาระให้กับครอบครัว

“เราต้องไปทำงานนะ เมื่อก่อนมีโรงงานไปทำงานโรงงานเสียบหลอดไฟ...เสียบหลอดไฟ...เอ๋...ไม่ไหวตาเราไม่เห็น...เอ๋ก็ไปเย็บจักร เย็บจักรก็เย็บไม่เป็นอีก เราไม่เคยเย็บ ฮะฮะก็ไปเข้ากองมุก...นั่งขัดอย่างเดียว ตัดหอย ขัดหอย ตัดไป โอ้โฮ มัน...มันได้เงินนะ ได้เงินเริ่มจากใบละห้าบาท กระเป๋าใบละยี่สิบบาท มีรายได้แล้วเราก็ซื้อกินอะไรก็ได้..เอ๋ รู้สึกว่าดีขึ้นแล้ว เราสามารถดูแลตนเองได้ ถ้ารู้จักขยันไม่อดตาย” ID2

## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นายวีรยุทธ แสนพงศ์
วัน เดือน ปีเกิด	7 ธันวาคม 2522
สถานที่เกิด	เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	เกษตรศาสตร์บัณฑิต สาขาส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ 2549 นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ 2557
สถานที่ทำงาน	-
ตำแหน่ง	-

